

மங்கையர் மலர்



8th Special
for Children
1st - 10th Standard



கோடை & சுற்றுலா சிறப்பிதழ்

PARLE



பார்லே-ஜீ மில்க் சக்தி ஆற்றலுடன்
ரூ. 4* மதிப்புள்ள புத்துணர்ஷ்யூட்டும்
ரஸ்ஸா உத்சவ இலவசம்.



ரூ. 7*

Offer valid in Tamil Nadu till stocks last. Stock also available without this offer.

*Valid on all sales for single day. *மார்ச்சு 2015-ம் ஆண்டு. இலவசம் எல்லா பார்லே-ஜீ மில்க் சக்தி ஆற்றலுடன் ரூ. 4* மதிப்புள்ள புத்துணர்ஷ்யூட்டும் ரஸ்ஸா உத்சவ இலவசம்.

www.parle.co.in



ஏப்ரல்-மே தூள்

போத்தீஸின்

கோடை திருவிழா



ஒரு உற்சாகமான வசூலர்பின் அனுபவம் - ஜுவனி எழும்பு. தூள்பா இருங்கு.

போத்தீஸ்

அழகிய ஜுவனிகளின் ஆலயம்

உ.ஸ்ரீமான் ரோடு, பனகல் பாய்க், திருச்சி, சென்னை-17. ☎ 2431 0901

2.ங்கள்
எவ்வா திருமண
வாக்குறுதிகளுக்கும்
மேன்மை அளிப்பது.



பிரின்ஸின் திருமண ஆபரண வரிசை
எவற்றும் திருமணத்தின் முன்பாக அல்லது
புதுமணத்தின் போது மணம் செய்து கொடுத்த அணிவகைகள்
உடனடியாக போன்ற போது அதை கித்திரங்களுக்காக
இலகரம் வரலாறுகிறது திருமணம் ஒரு மணம் அல்லது
இலகரம் அதை மணத்திற்கு ஒரு வரலாறுகிறது திருமணம்

PRINCE
JEWELLERY

Authorized Jeweller - Certified for the Bureau of Indian Standards

சென்னை: பனகல் பாதை, போன்: 2435 3037, • G-15 A, ஸ்பென்ஸர் பிளாக், ஃபேஸ்-1, போன்: 2955 5817.

• 0% வட்டியுடன் EMI வழங்கும் வசியுள்ள கிரெடிட் கார்டுகள் CITIBANK & HSBC வசதி உள்ளது. Conditions apply

• கொஞ்சம் வசதியுடன் பிழைப்பதில் உதவி. • Valet parking available. • www.princejewellery.com

மலர் : 25
தேர் : 4

மங்கையர் மலர்

கோடை & கற்றுலா
சிறப்பிதழ்

ஆன்மிகச் கற்றுலா

டெல்லியிலிருந்து கேதா, பதரி - 22

கல்லாசி, கசிந்து

ஒளிரும் காமாம்பாதேவி - 62

விநாயகக் கிடைத்த பதில் - 74

ஆதி விநாயகர் - 145



சிறப்பிதழ்



உல்லாசச் கற்றுலா

மக்கள் அழகம் செல்லாத இடமாகப்

போக விரும்புகிறீர்களா? - 58

ஒரு இல்லத்தரசியின்

இரண்டாவது ஹஸிமூன்! - 115

இயற்கை விரும்பிகளுக்கு...

அனுபவித்தால் அந்த

சொர்க்கம் புரியும்! - 15

விடுமுறையில் செய்யுங்களேன்...

விடுமுறை நாட்களில் உடற்பயிற்சி - 30

இந்த
இதழுடன் -
990
குறிப்புகள் :

விட்டுக் குறிப்புகள்,

மருத்துவம்,

சமையல்

குறிப்புகள்,

அழகுக் குறிப்புகள்,

காப்பியம்

பெண்களுக்கு,

குழந்தை நலம்,

தேசிய

கொள்கைகள்,

பயனுள்ள பொன்

மொழிகள், கோடை

கால அட்டை

அடக்கம்

64 பக்க

இலவச

இணைப்பு

மே
2003



மங்கையர் மலர்

பரதன் பப்ளிகேஷன்ஸ்
பிரைவேட் லிமிடெட், நாகர்கோடு
பரதன் அச்சகத்தில்
ஆசிரியர் பொறுப்பேற்று
அச்சிட்டு வெளியிடுபவர் :
கிராஜேந்திரன்

கல்வி பிரிவுங்கள்,
47-N.P., ஜவகர்லால் நேரு காலா,
நாகர்கோடு, சென்னை - 607

கண்மலர் மலர்
ஆசிரியர் :
மஞ்சளா ரமேஷ்

சுதா ஆசிரியர் :
சாந்தி ரங்கராஜன்

தொலைபேசி :
22345622, 23, 24
தொலைநகல் :
044 - 22345621

மின்னஞ்சல் :
ஆசிரியர் குழு :
mangayarmalar@kalkiweekly.com

சந்தா பிரிவு :
subscription@kalkiweekly.com

பிற தகவல்களுக்கு :
info@kalkiweekly.com

மங்கையர் மலர்
இன்டர்நெட் முகவரி :
www.mangayarmalarmonthly.com

சந்தா விலை :

உள்நாடு :

ஒரு வருடம் : ரூ.190/-

ஆறு மாதம் : ரூ.95/-

வெளிநாடு (விமானத்தால்) :
ஒரு வருடம் : 37 யூ.எஸ். டாலர்
இலங்கை : ரூ.900/-

Bharathan Publications
Private Limited,
Kalki Building,
47-N.P., Jawaharal Nehru Road,
Ekaduthangal, Chennai - 600 097,

இந்தியாவின் நெ.1 மகளிர்
இதழ் : மங்கையர் மலர்

அழகிய பூக்கள் செய்வோமா? - 110

'வாக்சின்' பற்றி சில புதிய

தகவல்கள் - 138

சுத்தமான இல்லம்

வீட்டிற்குள்ளேயே இத்தனை அபாயமா? - 134

'பூட்டி' பக்கங்கள்

பத்து முதல் இருபது வரை... - 79

இளைய தலைமுறை

வாலாஜாவிலே வரலாறு படைக்கிறார்கள் - 118

வெற்றியே ஓர் அழகுதான் - 131

தெரிந்து கொள்வோமே!

கவசமாய் காக்கும் காப்பிரி - 13

காயத்ரி மந்திரம் - பெண்களும் கூறலாம் - 111

பலே பாண்டியா! - 88

தொடர்ந்து வருபவை...

சமையலறைச் சத்தேகங்கள் - 43

இம்மாத இல்லத்தரசி - 51

இந்த மாதம் எப்படி? - 85

நியூஸ் சாஸ்ட் - 94

மீண்டும் மீண்டும் (உற்சாகமாய்)

உயிர்த்தெழலாம் - 102

எனக்கொரு தாய்மடி கிடைக்குமா?-

தொடர்கதை - 122

மஞ்சளா ரமேஷின்...

சில வார்த்தைகள் - 7

கங்கை கன்னியாகுமரிக்கு வருமா? - 35

நட்பு வட்டம் - 147

எங்க ஊர் அழகிப் போட்டி
மூன்றாம் பரிசுக் கட்டுரை
- பக். 99

5,000 நபர்களுக்கு மராயிங் கோர்ஸ் இலவசம்!*



**உங்கள் வீட்டில்
இருந்தே
இலவசமாய்
மராயிங் கற்றுக்
கொள்ளுங்கள்**



சிப்படி சிப்படி சிப்படி



சிப்படி சிப்படி சிப்படி

1 முதல் 12 வரைக்கல் வரை

5 கோர்ஸ்கள்

1. எலி மராயிங் கோர்ஸ்
2. ஹரி கார்ப்புங் கோர்ஸ்
3. ஹரி அடாபி கோர்ஸ்
4. கார்ப்புங் கோர்ஸ்
5. கார்ப்புங் கோர்ஸ்

5 கோர்ஸ்கள்

இந்த கோர்ஸ்கள் எல்லாம் இலவசம்

இந்தக் கோர்ஸ்கள்

இலவசமாக பெறுவது எப்படி?

1. உங்கள் பெயர், முகவரியைத் தெரிவிக்க எழுத வேண்டும். இந்த விளம்பரத்தினால் அப்படியே அனுப்ப வேண்டும். ஐராக்ஸ் ஏதகம்மட மாட்டாது. 2. இந்த கோர்ஸ் எளிய ஆங்கிலத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. 3. இதன் கேள்வி வரப்போகும் கோர்ஸ்கள் கூட உங்களுக்கு அனுப்புவோம். இது கணமப்பாக உங்களுக்கு உதவும் என்றே நாங்கள் நம்புகிறோம். 4. அப்படியான நிபந்தனைகளை ஏதக வேண்டும். 5. இத்திட்டத்தில் உரிமையாளரின் தீர்ப்பே முடிவானது.



**192 பக்கங்கள்
2000 சித்திரங்கள்
பலவேறு நிலைகளுடன்**

இந்தக் கூப்பனை திரப்பி உடனே அனுப்புங்கள்

2453

5 இலவச மராயிங் கோர்ஸ்களோடு 192 பக்கங்கள் (2000 சித்திரங்கள்) -தபால், பேக்கிங், விளம்பரச் செலவுகளுக்கு மட்டும் ஆகும் ரூ. 100/- க்கு எனக்கு வி.பி.பி.யில் அனுப்புவர்கள். தபால்காரரிடம் பணம் செலுத்தி வாங்கிக் கொள்கிறேன்.

Name _____

Address _____

Pin Code _____

**KVR
INSTITUTE**

Award Winner
No.76, Mahabuln Road,
(Near: Kadanambakkam Railway Stn.)
T. Nagar, Chennai - 600 012.
Ph: 58107404

இல்லத்தரசிகள் வீட்டிலேயே கம்ப்யூட்டர் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

எங்களது தமிழ் கம்ப்யூட்டர்
நூல்கள் :

	Rs.
1. இன்டர்நெட் -	150
2. விண்டோஸ் XP -	200
3. வேர்ட் 2002 in ஆபீஸ் XP -	175
4. எக்ஸல் 2002 in ஆபீஸ் XP -	200
5. டேலி 6.3 -	70
6. கணினிப் பொறியின் அடிப்படை -	40
7. 10 நூட்களில் HTML/DHTML -	75
8. கோரல்டிரா -	100
9. போட்டோஷாப் -	100
10. அடோப் பேஜ் மேக்கர் -	40
11. ஜாவா -	96
12. இன்டர்நெட் எக்ஸ்ப்ளோரர் -	100
13. தமிழில் C++ -	150
14. 15 நூட்களில் ஆரக்கிள் -	75
15. 15 நூட்களில் விஷுவல் பாசுஸ்புரோ -	75
16. பாசுஸ்புரோ கற்றுக் கொள்ளுங்கள் -	55
17. கம்ப்யூட்டர் கேள்வி-பதில் -	114
18. எம்க்ரோசாப்ட் அடிட்டிவ் எக்ஸ்பிரஸ் -	15
19. எளிய தமிழில் எம்.எஸ்.டாஸ் -	96
20. கம்ப்யூட்டர் வாங்குவது எப்படி?	70

கண்ணதாசன் பதிப்பகம்,

23, கண்ணதாசன் சாலை,
தியாகராய நகர்,

சென்னை - 600 017,

தொலைபேசி : 24332682, 24338712

E-mail : kannadhasan@vsnl.com

மதுரை கிளை :

1, அண்ணா கம்பளெக்ஸ்,

முதல் மாடி, 3வது தெரு, வசந்த நகர்,
மதுரை - 625 003.

தொலைபேசி : 0452 - 2608793



இந்தியன்

இன்ஸ்டிடியூஷன்

ஆஃப் ப்யூட்டி தெரபி



(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)

வழங்கும்

அழகு கலைப் பயிற்சி/க்யவேஸல்
வாய்ப்பிற்கான அரிய பயிற்சி
மாதம் ரூபாய் 10,000/-க்கும் மேல்
கயமாகக் சம்பாதிக்கலாம்.
உடனே சேர்த்து பயிற்சியை...!!

Courses offered :

1. Diploma in Cosmetology Hair Dressing.
2. Advanced Diploma in Beauty Therapy
3. Course on Aroma Therapy
4. Course on Electrical Equipments Handling
5. Advanced Diploma in Ayurvedic Beauty Therapy.

வேலை வாய்ப்பு
ஸ்காலர் &
வேலை எக்டரஸ்

தயக்கம் (மற்ற
பயிற்சிக் கட்டணம்)

வேலிபூர் மாணவிகளுக்கு
ஹாஸ்டல் வசதி உண்டு

சிறப்பு அம்சங்கள் :

- அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற திறவன்
- அரசு உதவிதது

சிறப்பு பயிற்சி :

2000 மாணவிகளுக்கு மேல் பயிற்சி அளித்து இன்ற
அவர்களில் பலர் இந்திய மற்றும் வெளிநாடுகளில் நல்ல
தலைமையில் தொழில் தொடங்க உதவி வரும் திறவன்.
அனைத்து விதமான நுகர் மற்றும் ஸ்திரீக அழகு மற்றும்
ஆயுர்வேதிக் அழகு கலையில் தேர்ந்த திறவன்.

Hazeena's Ayurvedic/Herbal Beauty Parlour

அனைத்து விதமான ப்யூட்டி பார்கர் சர்வீசுகளும்/
மற்றும் ஆயுர்வேதிக் டீர்ட்மென்ட்ஸ் சிறந்த
முறையில் அளிக்கப்படும்.

முழு விவரங்களுக்கு :

M.HAZEENA SYED, DIRECTOR,

No. 6, Pycrofts Road, Thipcare,
Chennai - 5.

Phone : 25442970/25443105

Cell : 95400 34672, email : libteredit@gmail.com.

All Kinds of Beauty Parlour
equipments & Cosmetics available.

Watch our Programme on Polhigai TV at
11.30 A.M. to 12.00 P.M. on Every Saturday

சில வார்த்தைகள்...

மஞ்சளா ரமேஷ்



இவ் ரொம்ப நாளாக என்னுள் உறுதித் தொண்டிருக்கும் விஷயம். பல்வேறு விஷயங்கள்லே அவ்வாறாகத் தொண்டிருக்கும் நவீன யுகப் பெண்களாகிய நீங்கள்

உமது உயர்வு அபிப்பிராயத்தைச் சொல்ல வேண்டும். நிறைய பேர் பெரும் போர்க் கொடியே தூக்கலாம். ஆளாலும் இதை நான் வெளிப்படுத்த வேண்டியவர்களாலே இருக்கிறேன்.

என்ன முயற்சுவர ஏகவலமாக இருக்கிறது எங்கிறீர்களா? எனக்குள் ஊழிக் கிடந்து, நிறைய பெண்களைச் சந்திக்கும் போது சின்னச் சின்ன தீப்பொறியாக ஆய்காங்கே வெளிப்பட்டது சமீபத்தில் ஒரு நிகழ்வில் 'டக்'கொ பற்றிக் கொண்டு விட்டது.

நான் சக்தி அருளானதும் எழுதிய கவிதைப் புத்தகத்தைப் படித்துக் கொண்டிருந்தேன். அப்போது என் எதிரில் வந்தமர்ந்த 'இந்த யுகப் பெண்' அக் கவிதைவைய வாங்கிப் படித்தான். அவள் ஒரு கவிதைவைய என்மீடும் காட்டி, "எனக்கு ரொம்பப் பிடித்திருக்கு" என்று சொன்னாள். அது -

மார்பு வலிக்க
கால்கள் கறிக்
தொண்டைத் தொரிய
பெருந்தூக்கு நிறைவாயில்
புயல்பும் மலாக்
அந்த ஊழை நாளும்
கொல்லறையில் ஒதுங்கி
பல்லாடாதுதீயும் பகடைப்புமாக
உலக்காக் காவலிருக்க
உறுங்கிக் கழித்த அம்மை
ஆசைவழிக்கப்பட்டவள் என்று.

அந்தப் புத்தகத்திலே ஆணாதிக்கம் பற்றி வியவலாம் எழுதியிருக்கிறார். ஆனால் இதுதான் அந்தப் பெண்ணின் மனதைத் தொட்டிருக்கிறது! அவருக்கும் அந்த ஏக்கம் இருப்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. அவனைப் போல இன்னும் நிறைய பேர் 'பாதுகாக்கப்பட்ட' அந்தக் காலப் பெண் சமுதாயத்தைப் பற்றிப் பெருமக்க விடுகிறார்கள் என்பதை நிறையவே பாக்க முடிகிறது.

இதைப் படிக்கும் போது ரொம்பப் பேருக்கு என் மேல கோபம் வரும். 'இன்னும் பெண்களை அடிமைகளாக்கும் புத்தி'.

'அடுப்பங்கரையிலேயே அழித்தி வைக்கும் கொடுமைத்தனம்' எனவெல்லாம் சீறிகின்ற நிலை வரும். பெண்கள் கமண்டோக்களாக உயர்ந்து திறமும் நிலையையும் பெருமையுடன் பார்க்கத்தான் செய்கிறோம். எவ்வு பார்த்தாலும் பெண்கள் உயர்ந்து உயர்ந்து செல்லதை நாமும் உலகுக்கு எடுத்துக்காட்டிக் கொண்டுதான் இருக்கிறோம்.

இதற்கெல்லாம் பெண்கள் விவையாகக் கொடுப்பது எதை என்பதைத்தான் மேற சொன்ன கவிதை காட்டுகிறது.



கானல் நீருக்கு
ஒடும் மான்கள்!

நெல்வாசு பெண்ணும் குறைத்தபட்சம் இரண்டு மூன்று டிகிரிகளை வாங்கி தான்கு இலக்கத்திலே இரவு பகல் எனப் பாராமல் சம பாதிக்கிறார்கள். பத்திலிருந்து ஐந்து வரை வேலை நேரம் என்பதில்லாம் போய் விட்டது. குறைத்தபட்சம் எட்டரை மணிவாசிறுது. பல மீட்டராகுகள். குறிப்பிட்ட அளவு வியாபாரம் நடத்தியாக வேண்டிய கட்டாயத்திலே ஒவ்வொருவருக்கும் இவ்வளவு என 'டாக்ரெட்' ஒலிக்கிறார்கள். இதிலே ஆண், பெண் என பேதமே கிடைக்காது.

முன்பெல்லாம் குறிப்பிட்ட சில படிப்பு களுக்கு வேலை எளிதில் உண்டு என இருந்தது. இப்போது என்ன படித்தாலும் தங்கள் முழுக் கவனம், முழு திறமையைக் காட்டி தங்களை நிறுத்திக் கொண்டாவினால் வேலையிலே தீக்க முடியும் என்றாகி விட்டது. 'பொருளாதாரம் உலகமயமாக்கல்' கொள்கையினாலே காலகாலமும், குடும்ப உறுப்புகளும், பழக்க வழக்கங்களும் ராக்ரெட் வேகத்தில் மாறிக் கொண்டு வருகின்றன.

இந்த ரன்விங் ரேஸில் பெண்ணுக்குக் கால் வலி, இடுப்பு வலி என எந்த வலியும் வரக் கூடாது. என்னவென எங்கேயாவது 'மீ திரஸ்' போல இப்படிச் சில அந்தக் கால நினைவுகளைப்

படிக்கும்போது ஒர் ஏக்கம் 'அப்பா, நான் இவ்வ ஒரு நாள் அக்கா என இருந்தால் எவ்வளவோ நல்லா இருக்கும்' என இளம்பெண்கள் ஏக்கமாக நினைக்கிறார்கள்.

சரி, அப்படியென்றால் பெண்கள் படிப்பது தப்பா, வேலைக்குப் போவது குற்றமா, ஒரு பூவுக்கும் பெண்டருக்கும் ஆணை எதிர்பார்த்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டுமா? வேண்டாபதான்.

மது கலகத்தில் பெண்ணின் உட்குறியை வயக் கடுத்ததான அவமான 'இல்லத்தரசி'யாக வைத்திருந்தார்கள். அப்படி மனைவியாக, நாயாக இருந்தவளை படிப்படியாக மட்டமாக நினைத்து கேவலமாக நடத்தி அடுப்பங்கரை பொருளையாக ஆக்கியதாவதான கோபத்தோடு வெளிப்பே வர வேண்டியதாகி விட்டது. தனனை நிரூபிக்க வேண்டியவனாகி விட்டான். இன்னொரு இந்த தனை அவன்மதகளுக்கும் காரணமாக பழைய கொடுமை தவிர்த்தல் அமைந்து விட்டது.

சரி, அப்போ என்னதான் செய்யறது? எது உத்தமம்? நமக்கு ஒரு தெளிவான பார்வை வேண்டும் என்பதற்காகத்தான் இந்தநாளையையும் கொள்ளோம்.

எங்கேயோ காளத்திரைத் தேடி, ஒடும் மாள் களைப் போல இன்றையப் பெண்கள், ஏன் ஆண்களும்தான் இருக்க வேண்டாமே!

சி'னேகிதி



விசை
ரூ. 6/-

சுப்பிரமணியம் ரமேஷ்

மே 2003...

16 வகை ஜூஸ் ருசிக்கலாமா?

32 பக்க கிணைப்பு

- மகிலிகா பதிரிகாதி

உடல் பருமனா, வேண்டாம்!

சிறப்பு 16 பக்கங்கள்

- நவீன யுக நிரூபணையான 'ஒவ்வொரு'கிதி திரை

என் இனிய சினேகிதிகள்

- மஞ்சளா ரமேஷ் எழுதும் அனுபவக் தொடர்.

இப்போது விற்பனையில்!

எல்லாவற்றிலும் 'இன்னும் வேண்டும்', நம் குழந்தை அது போக்கிலே படிக்காமல் இன்னும் மார்க் வாங்க வேண்டும். கணவன் இன்னும் நன்றாக இருந்தால் தேவலை. இன்னும் செல்வம் சேர்த்தால் மகிழ்ச்சி. இப்படி இன்னும் திறைய திறைய வேண்டும். இதற்கு ஒரு முடிவே கிடையாது. இப்போது நாம் எங்கே இருக்கிறோம், எங்கே போகிறோம் என்றே தெரியாத ஓட்டம். 'பாவன்ஸ்' இவ்வளவு சர்க்கஸ்!

இப்போது எல்லாமே மார்க் கொண்டுக்கும் நேரம், பெண்களும் அதோடு சேர்த்து பல வகைகளில் மாற வேண்டியதாசி விட்டது. இனி வரும் ஜெனரேஷனாவது வந்திரப்படுத்திக் கொள்ளலாம் இவ்வையா? தங்களுக்கு எது வேண்டும், எது சிறந்தது என்பதை ஆராய்ந்து தீர்மானமாகப் பாதையில் நடப்பது நல்லதில் இல்லை? எத்தனையோ கஷ்டமான பாடல் களைப் படித்து, திரும்பட அலுவலகத்தையும் நிர்வாகிக்கும் பெண்கள் வாழ்க்கையிலும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் தேர்த்தெடுத்து வாழ்வது நல்லதாக இருக்கும்.

விட்டைப் பேணிப் பாதுகாத்த பெண் இன்று 'தீவிர வேலை'யிலும் முழுநேரமாகத் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள வேண்டியதாசி விட்டது. இப்போது நாம் நம் வேலை, வாழ்க்கை என இரண்டையும் 'பேவன்ஸ்' செய்கிற ஒரு தெளிவான சித்திரை இருக்க வேண்டும் இவ்வையா? அதை வரையறுத்துக் கொள்ளுங்கள் என்றதன் சொல்கிறேன்.

இந்த ரேஸில் மாட்டாமல் சாதாரணமாக வாழும் பெண்களும் குழந்தையையத் தெரிவாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். பார்க்கிறவர்கள் எல்லாம், 'அடா, நீ ரேஸில் ஓடையா? ஐயையே, என்ன இது!' எனத் துண்டி விட்டால் ஏமாறாதீர்கள். எல்லா குதிரைகளும் ரேஸ் குதிரைகள் ஆக வேண்டும் என்ற அபிப்பிராயம் உலகில் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு பயனுக்காகப் படைக்கப்பட்டது என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.

இதைப் பற்றிய ஒரு வெளிப்பாட்டையான விவாதம் ஆரோக்கியமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன். மீண்டும் சொல்கிறேன், நாம் மீண்டும் பழைய இருண்ட யுகத்துக்குப் போக வேண்டும் என்று சொல்லவில்லை. மேலும் சிக்கலில் மாட்டாமல், 'ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான' பெண்ணாக நம் இளைப்பாறுதலுமுறைப் பெண்கள் வாழ வேண்டும் என்பதுதான் என் ஆதர்ப்பம்.

கட்டிக் ஷரீத்துப் பார்த்தால் வாழ்க்கை - மகிழ்ச்சியாக வாழத்தானே!

படித்துப் போற்றிப் பாதுகாக்க வேண்டிய இதன்

ஆஸ்யம்

ஆசிரியர் : ரமேஷ் மஞ்சளா

மே 2003

விலை ரூ.15/-

இந்த இதழுடன்

**வழிகாட்டுகிறார்
புரமாச்சார்யார்!**

- 64 பக்க இணைப்பு
வாழ்க்கைக்குப் பொக்கிஷமாக!

ஸ்ரீதன்வந்திரி பகவான்

- ஆரோக்கியம் தரும்
லேமினேட் செய்த பாக்கெட்
சைஸ் வண்ணப்படம்

ஓர் அழகும் நுகர்ச்சும்!

- மஞ்சளா ரமேஷ்
சிறப்புக் கட்டுரை

தனிப்பிரதி விலை ரூ.15/-

ஆண்டு சத்தா - ரூ.180/-

+ ரூ.70/- (பாக்கெட் சைஸ் படம்

முதலானவற்றைத் தனித் தயவில் அனுப்ப)

ஸ்ரீ அக்தை பப்ளிகேஷன்ஸ்,

'வித்யாநகரம்', 7, அருணாசலபுரம்-2-வது தெரு,

அனாபுர, சென்னை - 600 020.

தொலைபேசி : 24912231, 24908529, 24488765

பயிற்சி பொதுத் தேர்வின் போது எனது மனதாக்கு உத்தமரின் மரணம் இருந்தது. உடலாதுவம், மனத்தாலும் மிகவும் தளர்ந்து விட்டான். கடவுள் பவமும் சேர்த்து கொண்டது. நாங்கள் பாண்டிச்சேரி ஸ்ரீ அண்ணையின் பத்திரகம். ஸ்ரீ அண்ணையின் பொன் மொழிகளை தொகுத்து அவருக்குக் கொடுத்தேன். அவை மந்திரம் போல் செயல்பட்டு அவருக்குப் புதுத் தெம்பையும், உற்சாகத்தையும் கொடுத்தது. அச்சத்தைப் போக்கியது.

1. உயிருள்ள நம்பிக்கைவளம்பவனாக இரு. இந்த வெற்றி விரைவிலேயே வரவேண்டுமென்பதே என் விருப்பம்.

2. அச்சமே மாதவனாக சத்திகள் வர உதவுகின்றது. சந்தேகம் பாரதே சந்தேகமே அமை வர உதவுகின்றது. அமை வரும் என்று எதிர் பார்க்காதே. எதிர்பார்ப்பதே அமை வர உதவுகின்றது.

என் மீதும், வெற்றி நிச்சயம். என்னும் உறுதியின் மீதுமே ஏடுமுனைப் படு. மாதவனாக சத்திகளை விரட்டி வடிக்க அதைவிடச் சத்திவாய்ந்த ஆயுதம் இல்லை.

நம்பிக்கை வை, துணிவு கொள். நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன்.

3. திறந்தரமாக உள்ளிடமிருந்து குணமாகக் வேண்டிய முதல் விடியும் அச்சம் அது மிகப் பயங்கரமான நோயை விட ஆபத்தானது.

4. எந்த நிலைமையிலும் அமைதி போடும், உற்சாகத் தோடும் கூட இருக்க வேண்டுமென்பதை நமக்குக் கற்றிக்கவே கஷ்டங்கள் வருகின்றன.

கஷ்டங்களின் அமைதிக்கெற்ப இறைவனின் உதவியும் வழியின் மது ஆகவே திட மாயிரு.

5. கடுக்குசோதனை வந்தால் அமைதிகளுக்காக இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்து. அமை இறைவனையாலைய மிகவும் குறுகிய பாதை

கனாகும்.

6. தெய்வ சாத்திர்த்வும் இன்றி வாழ்க்கைக்குப் பொருளில்லை என்பதைப் மனதளையிற்றும் மூலதரமான இந்த சாத்திரத் யத்தை உன்னுள் உணர்வதே உன்னுடைய கஷ்டங்கள் அமைதிக் கும் மனதாக்கு போடும்.

7. தர்க்கம் செய்வதை கவனப்படாத குழந்தைகளையப் போல் இறைவனுடைய இச்சை நிறைவேற்றும் அபரிடம் உள்ளன ஒப்படைத்து

விடு.

8. இறைவனுக்கு நமது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்ள மகிழ்ச்சியாக இருப்பதை விடச் சிறந்த வழி இல்லை.

9. இறுதியாக நின்று யோராடுவதற்கே வெற்றி.

— ஸ்ரீ அண்ணை

தொகுப்பு : கார்த்திகி கிருஷ்ணன்

சகல வார்த்தைகளும் சகல வார்த்தைகளும்

சிறிலங்கா வரை 6 மீட்டர்



SUBHANU VARSHA COLLECTIONS

AKSHAYA TRITHI SALE

from 27th April to 14th May 2003

Silk Cotton, Mangalagiri, Kanchi...Sarees, Salwars,
Pavadai, Blouse bits & Dress material
Display of more than 2003 Sarees
AT LOOM PRICE

at



VIBA

Shop No. 4, New Shopping Complex,
RA Puram, Chennai-28.
Ph : 24357867, 52110285
Website : www.vibaviba.com
Sunday open / Credit cards accepted

ஸ்ரீ மாருதி டிராவல்ஸ்

தொலைபேசி எண் 25511785 Cell No.98400 66227

10/1, ராஜேஸ்வரி தெரு, மெம்புர், சென்னை - 600 011

[நாம் சந்தித்தவருடைய அம்மக்களே அழகுதான் செல்லும் ஆங்கிலேய நாடு அமைப்பார்கள்]

① 13.6.2003 முதல் 16.6.2003 வரை : ஸ்ரீமதி ராஜேஸ்வரி நாயகம் முன்வைத்து நவம்பர்-டிசம்பர் மாதங்களில் நடைபெறும் பண்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளைக் கொண்டு சென்னை டிராவல்ஸ் பஸ், இரவு தங்குதல் உட்பட கட்டணம் ரூ.525/- என்பாடு செலவுகள் அவரவருடையது

② July 2003 : புனித புண்ணிய மகாலட்சுமி, மாணாஜேவர் புனித யாத்திரை.

③ 11.8.2003 முதல் 19.8.2003 வரை : 10 நாட்கள் பண்டிதர் தாட்டு நவத்திருப்பதிகள், கோலா தேச மலைதாட்டு திருப்பதிகள், கட்டணம் ரூ. 3400/-

④ 7.9.2003 முதல் 22.9.2003 வரை : 16 நாட்கள் பத்திரநாத், கோதார்தாத், ரிஷிகேஷம், தேவப்பிரகாசம், ஹரித்துவார், ஆங்கா, மதுரா, பிருத்தாவனம், பத்திரநாத் - திவ்யதேவத்தில் (5.9.2003 அன்று "ஸ்ரீ கங்கா திருவிழாவுக்கு மூல மந்திரி கங்கா திருவிழா" நாமகரு ரத்னம், ஸ்ரீமாத் பஞ்சமஸ்ரீ தியாகராஜ ஸர்மா அவர்களால் நடத்தி வைக்கப்படும் கட்டணம் இரவில் 3 A/c வருபவர்களுக்கு ரூ.7350/-, சாதாரண இரண்டாம் வகுப்பு ரூ. 5650/- டிஸ்பினிஸ்கூடும் 10 நாட்கள் பத்திரநாத், கோதார்தாத் மட்டும் கட்டணம் ரூ. 4100/-, டிஸ்பினிஸ்கூடும் புறப்படும் நடை 09.09.03 இரவு 9 மணிக்கு, திருமயகிளந் நடை 18.9.03 இரவு 9 மணி.

⑤ 20.10.2003 முதல் 28.10.2003 வரை : 8 நாட்கள், தீபாவளி பண்டிகையை முன்னிட்டு புனித கங்காநாதர் வசிக்கும் இடம், காசி, அலகாபாத், அகோத்தியம், ஸ்ரீ ஜெனகாநாத் கோனாநாத், புலகோனாநாத் 3 A/c இரவில் கட்டணம் ரூ.5350/-, சாதாரண இரண்டாம் வகுப்பு ரூ. 3650/-

⑥ 5.11.2003 முதல் 19.11.2003 வரை : 15 நாட்கள், குஜராத் மற்றும் ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் உள்ள பஞ்ச சுவாமிகளை மற்றும் புஷ்கர், மவுண்ட் அபு, சோமநாத், அம்பாஜி, ஜெய்ப்பூர் 3 A/c இரவில் கட்டணம் ரூ.7850/-, இரண்டாம் வகுப்பு ரூ. 6100/- நூறு விவரமறிய உப விவரவிட்ட ரூ. 5/- உடனடி உப விவரம் விண்ணப்பிக்கவும்



பங்கு பெறுவீர்! பக்கிவசனங்களையீர்! விவரங்களுக்கு : V.சீனிவாசன் (அமைப்பாளர்)

**செயின்ட் ஆனின்ஸ்
மெட்ரிக் மே. நி. பள்ளி
Pre.K.G முதல் XII Std**

தெ:7, காமராஜர் தெரு, அய்யனாபுரம்
சென்னை - 23, Ph: (044) 26284904
(சக்ரவர்த்தி தரு பரிட்சை - திரு ஆஷா ரோடு)
e-mail: stanneseconvent-ayyanararam@yahoo.com.in

கல்வி/அறிவியலில் முன்னணியில் திறனும்
மேனல் தாடுகளில் பின்பற்றப்படும், புதிய
புலனும் பெருக்கும் - கொள்கையின்படி
சிறப்பாக உருவாக்கப்பட்டுள்ள கல்விமுறை
யுள்ள ஒரே பள்ளி

**எல்லா பட்டங்களையும் கம்ப்யூட்டர்
மூலம் கற்றுத்தரும் ஒரே பள்ளி**

பொன்னாள் வாய்ப்பு! மாபெரும்
வரவேற்பைப் பெற்றுள்ள ஒளிநாட்டின்
'பெற்றதற்குமான பெற்றோர்களை ஆவது எப்படி?'
(வெளியிட்டவர் டாக்டர் கோபிநாத்) என்ற
பொக்கிஷம், எல்லா பெற்றோருக்கும் இவ்வம்
பரிசாக வழங்கப்படும்.
- சிறந்த பெற்றோருக்கு ஒரு மிகச் சிறந்த
வாய்ப்பு.

பள்ளி தேர்வில் தோல்வி?

**பெற்றோர்களே! (III-IX & XI Std)
அதே வகுப்பில் மீண்டும்
ஒரு வருடத்தை உங்கள்
பிள்ளை வினாக்க வேண்டாம்!**

Contact: Dr. ராஜசேகர்
(Educational Consultant)
Cell : 98410 - 06573 (Chennai)
e-mail:
dr-rajasekar18@yahoo.co.in

FAILED IN SCHOOL?

Attention Parents of
(III to IX & XI Std)
**DON'T WASTE ANOTHER
YEAR IN SAME CLASS!**

Contact: Dr. Rajasekar
Cell : 98410 - 06573
Chennai - 23

PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA

Anni Saraman

Prabhala Marriage Caterers

Estd : 1988

9, K.V. Colony, 1st Street, (Near Ayodhya Mandapam)
West Mambalam, Chennai - 600 033. Ph: 31000580, 24890044,

E-mail prabhala@eth.net

"We arrange for you"

Nadaswaram - Flowers/Garlands-Catering - Seer Items
(Sweets & Savouries) - Muhurtha Thambulam - Silk Mat - Kasi
Yatra Items - Angamant Seer- Vaidheega Samangul - "Morning
Mariyadhal " items

N.B: We are the one and the only Caterer in whole of Chennai who use
only Pure Ghee in all our preparations, avoiding Dalda totally.

**We provide the seer items from the famous
Grand Sweets & Snacks. Adyar**

PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA PRABHALA

ஆயிரம் பிள்ளைகளுக்கு பீடம் பார்த்ததன்
மூலம் நூறு வயது வாழ்ந்த 'பெற்றிணைப் பெற்று,
இன்னரை பத்து முறை கொள்ளுப் பட்டியலால்
பெருமைக்குரிய என் தாயா துதி லக்ஷி அடைய
என் எப்பெண்ணா இதைக் கவமாய் கவரும் மயப்பரி
முறையதின் தொடரிலும் மயப்படுத்திற் றாய், அக்
முறையதின் ஆண்டு திரைவு மயப்பவத்திரையும் பிறந்த மய - கு
மாரகம் செய்யப்பட்டு வரும் இந்த வெளி ஒவது மயமாய்
கார்பரி, அக் முறையதற்கு நீண்ட ஆயுஷ் அளித்துக் கவமாய்க்
காகும் கார்பரித் திகழும் மயப்பது துதி.

தேவையான பொருட்கள் :

பச்சரிசி - 2 ஆறாகு.

பாரு வெல்லம் - 1 ஆறாகு.

தேவகாய் அரை நாடி.

மயப்பரி காக்கும்

காய்ப்பரிசி!

வறுத்த
நிலக்கடலை : 1
கைப்பிடி.

பொட்டுக்கடலை : 1 கைப்பிடி,
ஏலப்பொடி. : 1 பிழூள்.

செய்முறை :

1. இரண்டு ஆறாகுப் பச்சரிசி
வயக் களைத்து, நட்ட நீரில் 10 நிமி
ஷம் ஊறவைத்துப் பின் வடிய
விடவும்.

2. பின்னர் இரண்டு உடாகப்
பேரட்டு வெறும வானவியில்
விவக்க மனமாய் வறுக்கவும்.

3. மனமாய் வறுத்த பச்சரிசி ஆறட்டும்.

4. அரை நாடி 'தேவகாயைப் பல்வழிப் பல்வகை நறுக்கிக் கொள்ள
வா.

5. ஆறிய பச்சரிசியை மிகளியில் உப்புடன் பொருவது
எனவ பிபால் உடைக்கவும். ஒரு தரம்பரவத்தில்
தோடவும்.

6. ஆறாகு வெல்லத்தை வெந்நீரில் கரைசு விட்டு
வடிய வுக் கொள்ளவும்.

7. வடிய வுக் கொல்ல துவத்தாத பாரு வயக்கவும்.

8. பாரு கெட்டிக் காய்ச்சாக 10 நிமி பதயி வாந்த
வா. தரம்பரவத்தில் உள்ள அரிசிக் குருணையில்
சேர்த்து நவரு கிளறவும்.

9. இத்துடன் ஏலப்பொடி, வறுத்த நிலக்கடலை,
பொட்டுக் கடலை, பவையப் பல்வகை நறுக்கிய
தேவகாய் அரைத்துவதும் சேர்த்துக் கிளறவும்.
ஆறியவாடன் உப்பாவில் பாடுத்து வடிக்கவும்.

10. சத்தான, மனமாய், கவமாய்
மயப்பரிசி தவர களைத்து மகிழ்வகம்.

— சியாமளா ராஜகோபால்





ஹலோ! 'தாமும் மற்றவரைப் போல கார் மற்றும் டீ-லீவர் ஒட்ட வேண்டும், எங்கு கற்பது? யாரிடம் கேட்பது? காஸ்ட்லியாக இருக்குமோ?' என்ற எண்ணம் நம்மிடையே பலருக்கு இருப்பது உண்மைதானோ? ஏன் இந்த கூச்சம், தயக்கம்? உங்களுக்காகவே, ஆன், பென் இருபாருக்கும் தனித்தனியாக கார் மற்றும் ஸ்கூட்டி, கைடைக் ஸ்ரோண்டா ஆகியவற்றில் டிரைவ்ஸ் கற்றுக் கொள்ள மேலும் தாமதிக் காமல் உடனே எங்களை அணுகவும். கோடை விடுமுறை யில் ஒரு பயனுள்ள பயிற்சி உங்களுக்காகவே!



உள்வாங்கு முதல் 50 வயது வரை. சாண்ட்ரோ, மாருதி, ஸ்கூட்டி, கைடைக் ஸ்ரோண்டா இவைகள் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல, ஆண்களுக்கும் மிக பயிதாக விடையில் பயிற்றுவிக்கப்படு கிறது.

இதோ வள்ளி டிரைவ்ஸ் வாகன் உரிமையாளர் திருமதி வள்ளி அழகிராஜன் ஒரு சிற உதாரணம். தீங்கள் விரைவாக எளிதாகப் பாதுகாப்பாக வாகனங்களை இயக்க கற்றுக் கொடுப்பது எப்படி? "முதல் நாள் அவர்களுக்கு மனப்பயிற்சி கொடுப்போம். அதன் மூலம் தன்னம்பிக்கை, உடல் வலு, புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகப்படும். பிறகு அவர்கள் இயக்க விரும்பும் வாகனம் பற்றி விளக்குகிறோம். அடுத்ததுதான் அவர்களுக்கு வாகனம் இயக்கக் கற்றுத் தருகிறோம். அவர்களின் மனதைப் பக்குவப்படுத்தி விடுவதால் எளிதாகப் புரிந்து சில நாட்களிலேயே கற்றுக் கொள்கிறார்கள்" என்கிறார்கள் திருமதி வள்ளியும் அவரது கணவர் திரு வள்ளியப்பலும். கணவன் - மனைவி இருவரும் ஸ்கூட்டர் ஒட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? கார் ஒட்டக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டுமா? தீங்கள் உடனே தயங்காமல் தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி

வள்ளி டிரைவ்ஸ் ஸ்கூல்

(அரசு அங்கீகாரம் பெற்றது)



புது எண். 13 (பு.எண்.7) தண்டபாளி தெரு, தி. நகர், சென்னை - 17.
(பனகல் பாரிக் அருகில் வெங்கட்நாராயணா ரோடு எதிரில் வேளாங்குள்ளி பள்ளி அருகில்)
Ph. Off : 24364815, 52126780 Res : 24342488
செல் : 9840043645, 31023273

அலுவலக நேரம் : காலை 6.00 மணி முதல் மாலை 8.00 மணி

குறிப்பு : பெண்களுக்குக் கற்றுத்தர பெண் பயிற்சியாளர்கள் உண்டு.

[illegible][illegible][illegible]

இந்தக் கட்டு இருக் கிறது.
பா-திருப் பா-நாமி

[illegible]

கேள்வி 3

சிறப்பித்து

அனுபவித்தால்
அந்த சொர்க்கம்
புரியும்!

புருத்தது கூடவே வந்த காட்டு இலாகா அதிகாரி திரு யிஸ்ரர் முதலைய புராணம் பாட ஆரம்பித்தார்.

"இந்திய முதலையன் 3 வகை உண்டு

1. காரியல் : தன் மூக்கு உடைவதால்

2. மக்கர் : அடிம மூக்கு உடைவது

3. முத்துவாரம் : உப்புத் தண்ணீர் உவர்ப்பதால்.

இவைகளில் சாட்சியாக சொல்லப்பட்ட முதலையன் வளர்வதற்கு கர்ப்பத்தைக் காடுகள் அவசியம் இந்த மரங்கள் வளர சதுப்பு நிலம் அவசியம் அதனாக வெறுப்பு முதலைய இங்கே 1000க்கு மேலாக வாழ்கின்றன"

"இங்கே பாரும லா முடியாதா"

"இது தெரியப் பூங்கா அறுமதியில்லாமல் மாரும் நெருங்க முடியாது மீன் பிடிக்க முடியாது முதலையன் மட்டுமல்ல 175 வகை உயிர் வகைகள் இருந்துள்ளன எட்டு அடி தளமுள்ள ராட்சத பல்லி கூட இங்கே இருக்கின்றன"

படத் பிரசாரமும் காடுகள் போல் இருந்த ஒரு இடத்தில் நுழைந்தது இருபுறமும் கர்ப்பிணை மரங்கள் மிகவும் அமைதியான சூழ்நிலை மேட்டாக சபதம் மட்டும் கேட்கக் கொண்டேயிருந்தது

கரையிலே ஆங்காங்கே முதலையன்

பாகா காலா எவ்வ ஒரு இடம் வந்தது தாரை ஒன்று தின்று கொண்டிருந்தது

புறவையன் மேலே பறந்து சென்றன அவைகளின் குதூகலம் லாரததைகளிட விவரிக்க முடியாது. படமின் மேல் திறை கொண்டு இவைகளை ரசிப்பது சொர்க்கத் திற்கே தம்மை இழுத்துச் செல்லும் அழகான கவர் கலரான பறவைகள் அதும ரிஸ்டிரெய் சரியாகத் தெரியவில்லை

சரி முதலையக்குத் திரும்புவோம் முதலையின் தொலுக்காக திருடர்கள் வந்தால்

"கடுமையான நடவடிக்கை எடுப்போம்

மேதும் இந்த முதலையன் கத்திரிமாறாவை ஆபத்தானவை ஒருமுறை செம்படவன் ஒருவன் வளையை விரித்தான் தண்ணீருக்குள் ஏறேனா ஒன்று கையாட மட்டிக்கு கொண்டது. ஏனென்று பார்க்க அருகே சென்று காண தட்டினான். அவ்வளவுதான்! உய்யே இருந்த முதலைய தாவி அவனைக் கட்டிக்குள்ளேது அவன் மேலே உருண்டது. தன் ஸ்ரீத்தன் இழுத்துச் சென்றது வளை மேலே படபடல் அனையாது காது போல் இருக்கும். பாவத்து செல்லும் ஒலிநரையையும் உய்யே இழுத்து விடும் மேலே உருவத்து முது கெழும்பை உடைப்பதற்காக. அங்கேயே பிராணன் மோயவிடும் மின் குளாளுக்குக்கு! இழுத்துச் சென்று இரையை வார்டரிஸ் நடனவுக் கிடங்கு வைத்து விடும் இரண்டு நாட்கள் கழித்துத்தான் உண்ணும் அழுதியதை உண்பதுதான் அதுக்குப் பிடிக்கும்."

"அப்படிசெய்வதால் மட்டிக்கு கொண்டால் தப்பிக்க வழியே இல்லையா?"

"மாமிதனைப் போல் முதலையக்கும் பீக்கென் உண்டு அதுதான் கண்கள் அதன் கணானாக் தத்திராகப் பிடிவை விட்டு விடும் அபேத பாருங்கள் சவறு காட்டினார சில யான்கள் ஒரு முதலையக்கு சவறுத் தாரத்தின் மேலத்து எங்களுக்கு போஸ் கொடுத்தன

"மாண்களுக்கு இது தெரியும் பிடிபட்டவுடன் தன் உய் குன்றியுள்ளால் முதலையின் கண்களைக் குதூகம் இதுபோன்ற ஏக்கினையத் தான் திருடர்களும். மற்றவர்களும் கண்ட பிடிக்கிறார்கள் கண்களைக் கட்டி எடுவார்கள் யானைக்கு துதிக்கக்கூடிய போல அதன் வாய்தான் படை அனதவும் கட்டி விட்டால் அது ஒரு புறமாக் குட்டிதான்."

"வரமடி மீறுபவர்கள் கண்ணின் பட்டால் உடக்கட உய்யும் இருக்கிறது முதலையன் உய் கணைத் தாக்கினால் ஏன் கொல்லாதுய் கூட

இருதயாக்கில் 'மேஸ்மேக்கர்' உதவி பொருத்திய நுள்வாடிகள் விமானப் பிளோனை வலது சட்டைப் பையில் வைக்கக் கூடாது என விஜயபாஸ் மருத்துவர்கள் எக்ரிவித்துள்ளனர். இக்காரல் மேஸ்மேக்கர்கள் செல்லுபாடு பாதிக்கப்படுகிறது. இவர் மூலம் இருதய இயக்கமும் கடைபடும். எனவே செல்போனை கம்பன் இடுப்பு பின்புக்குக் கீழே வைத்துக் கொள்வது நல்லது என கோலோனில் உள்ள எம்.கனலக் கழக மருத்துவமனைய இருதய வல்லுனர்கள் எக்ரிவித்துள்ளனர். பல தோஷமாய்வுகள் பரிசோதிக்கத் இந்த உண்மை எக்ரிவயத்துக்காகவும். எனவே மேஸ்மேக்கர் உருவித்தல் செல்போனுக்கும் இடைவெ 25 சென்டி மீட்டர் காரம் இருக்க வேண்டும் எவ்வும் டாக்டர் எக்ரிவித்துள்ளனர்.



- வசந்தம் 1ம்சந்தாதுன்.

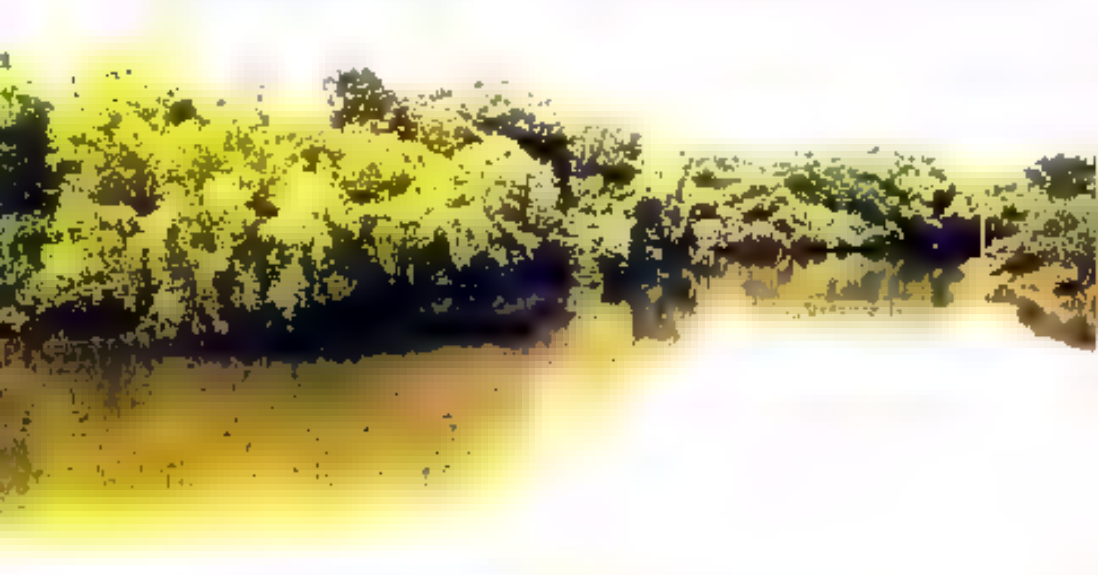
[illegible]

1. துறவிடத்தில் சமைந்த உணவுகளைச் சேர்ந்து
உண்கிறார்கள் முன்பைப் போல சமைக்கப் படித்து
அருகில் யாழ்ப்பாணம் சென்றது என்று ஒரு
முதலாளி சமைக்கப் படித்து அருகில் யாழ்ப்பாணம்
சென்றது சமைக்கப் படித்து. இரண்டு பேரின்
பிள்ளைகளையும் அழைத்துப் போகவேண்டியது
விட்டது.

உணவாகப் பயன்படுத்தப்படும் பருவப்பெருக்கி

1997, 1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 26

அ.ப.ம. இந்த மாதிரியாகிய எவ்வாறு செயல்பட வேண்டும்? மீதம் எவ்வாறு உயர்வு எவ்வாறு அடங்கியது? சான்றாக எவ்வாறு உயர்வு

[illegible]

வினா நடுப்பகுதி முடிந்து மணி நேரம் ஆகிவிட்டது. அங்கிருந்து இன்னும் ருனாவு மணி நேரம் பிறையாளம் செய்தால் கூறியமாதிரி என்று இடத்தை அடைவதாயும், இந்த இடத்தை ஆவிகள் கொட்டிப் பித்து கடல் ஆவையுள்ள வெளிப் பகுதியிலிருந்து மட்டக்களங்கிலு வந்து இவ்வு முடிவையெடுக்கும். இப்போது பாதுகாப்புப் படைகளினால் வசம் அந்த இடம் வந்து விட்டதால் அனுமதி தடைக்களியுறலாம்.

புதுமாவிலே திருவகி பூங்காவிலிருந்து சென்
தோய். ஒன்றாவை கிணோ மீட்டர் துறம் நடத்
தோய். இறு பக்கமும் அடாந்த் மாஸ்கள் எந்
தெ சம்பந்தமில் எது என்று தெரிவிக்கவே செய்து
கொண்டது. வளத்துவளமாளாளர் எந் தெரிவு திருத்
திருது. பாரக்கினை உள் கோ பாரத்துதகம், மருதமய
கள், மாளிகைத் தோறம் நவம்பகலன் கொந்திது

கிடை போன்றும் கோளாயீச உட்பங்கழி
மையும்த். பிச்சுவதளதயடி ஒன்றுசேர்ததாற்
போல்: இத்த இடப் இயக்கிறது.

சுப்படிச் சேவ்வுது¹

- இதுமூலம், புதியதாக வந்தார் அல்லவென்று அறியத்தவர
தரவர விசாரணை நடத்தப்படும்.

7. பின்வரும் வினாக்களுக்குரிய பதில்களை எழுதிக்கொடுக்கவும்.

நம: இந்திய தேசத்துக்கானவ தெ ி வாழி
மாத வநது மிங்மீலாககி இங்கு வரகம்.
ஆட்டோ. ஸ்ரீபுரன் உள்ளன. பெருந்தாதக்
கம்மபத்து ஆதாம

சுவிட்சர்லாந்தில் : சந்திரபாபு சாமி. 1999, 6/8

— பிழை

வெற்றிக்கு வழி



ஒரு மனிதனின் வெற்றிக்கும், தேய்விக்கும் மூல காரணமாக இருப்பது அவ்வாறு பெயரும், அகவெழுத்துமே ஆகும்.

ஒருவருடைய மெய்நாயகம்
நாகமே யூதநாயகம்
அநிகராகாமலானதாகி
நெரழிவாகியும்
செய்துகொண்டாக வெற்றிமேல்
யெற்றிசாநிலமும் பணம், பதவி

புது பாலம் கட்டும் திட்டத்தை ஐ.டி.எல்.சி. அமைச்சர் என். வி. விஜயகுமார் துவக்கி வைத்தார். மேலும், கட்டிடக்கலை அமைச்சர் என். வி. விஜயகுமார் துவக்கி வைத்தார்.

அதிரஷ்டப் பெயர் கைபு ஏதானதே உரை பெயரீதே
யீதே திரிபு திருத்தம்(குறிப்பிடு) பெயரீதே ஆகும் பெயரை
முடியுபவரே மாற்றத் தேவைப்பிடுகை அப்பெயர்த்திறும்
அப்பெயர்தான் அதிரஷ்டப் பெயராக மாறித் தாழ்ந்திட
உடனாகும் அந்நாளைப் பிச்செய்தகாலத்தினும் யீதே தந்த
முதலாகும் தீய கதை முடியும்

[illegible]

தொழில் திறவுகன்களுக்கு அறிவுரை பெறுதல்
என்பதால் தொழில் அமைச்சர் பெற்றியெய்தல்

அதிர்வுகளைப்பற்றி, அதிர்வுகளை கட்டுப்படுத்துவதற்கான
வாய்ப்புகளைப்பற்றி கொண்டுவரும் அமைப்பு அந்நாள் மரணத்தின்
(தற்காலகாலம்) அதிர்வுகளை குறைக்கிறது. வந்தியம் வீடு
காலம்தான் இருக்கிறது. உயர்வாக உத்தியோகம். கலைகள்
காலத்திலும், ஆரோக்கியப்பாடு உடல் பணம் பதவி. புகழ்
பெற்று அமைத்து அதிர்வுகளைப்பற்றி பெற்று வரமுடிகிறது
காலத்திலும்

அதிலும் பெரிய சந்தர்ப்பத்தினை மறந்து அமைத்து
பெறத் பெறவாய் இந்தத் தர்ப்பத் ஒரு தர்ப்பத் அமை
அதிலும் இவ்வாறுதான் அதிலும் இவ்வாறுதான் பெறவும்
சந்தர்ப்பம் அதிலும் இவ்வாறுதான் பெறவும் இவ்வாறுதான்
அதிலும் இவ்வாறுதான் பெறவும் இவ்வாறுதான் பெறவும்

[illegible]

அதேபோல பெரிய திருநாள்நாள் அமைத்து
தொண்டாள் இவ்வுலகில் பெற வேண்டிய அனைத்து
தேவதர்சனங்களையும் பெற்று இன்பமுற வாழ்வாள்

தமிழகத்தை தாண்டி பெரிய மாற்றிக் குழப்பம் வராதவாறு
பெருத்துப்பம் அடைந்தவர்கள் ஏராளம்.

பெயர் வரிமம், தொழில் வரிமம் (தொழில் வகைப்பாடு) மானிய வரிமம் எனும் மூன்று வகை வரி இருக்கும்படி, 'பெயர் வரிமம்' சட்டம் 1948-ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் 1-ஆம் நாள் நடைமுறைக்கு வந்தது.

சனகணித சாத்திரம் என்பது ஒரு விஞ்ஞானம். இதன் உடனடி காரண சகித்து ஏற்படக்கூடியிருக்கிற அமைதிகள் அபரிபிதமான அறிவுடையவர்களை அங்கீகரிக்கிறது.

அதிஷ்டய பெயராக அரவியலில் அரதனா, சிவிய சலில் புலகு. விதவையாடல் பெருநி, தெரலில் சேகரனாடி. உத்தியோகத்தின் சிறப்பு, குறிப்பத்தின் சந்தேசம் உண்டாகும்.

அறிவுறுத்தல் செய்து அதன்மேல் 1 மாதத்தின் ஆய்வு 8
மாத நேரம் ஆய்வு 3 மாத நேரம். 4. உடல் நலம் 5

[illegible]

அதிர்ஷ்டம் பெறச் சந்தர்ப்பம் காத்திருப்பது இவ்விய
= தனதுபுரட்சியாக அந்தக் கிராமம்.

பெயர் மாற்றத்தால் பெரும் செலவுத்தர் ஆகலாம்
கடையெடுத்தால் தனியெழுந்தால் பெயர்வகை

மேலகர்ப்புறம், காவியூர் என்றும் உதாரணமாக நாகர்கோட்டை, சாமிநெல்லை, செந்திரிகோட்டை, இராசபாளையம் ஆகிய இடங்களில் நிலத்திற்கு வரிசெய்து கொடுத்திருக்கிறது.

இவ்விடம் அந்நாட்டைப் போல, அதிர்ஷ்டம் எதிரொழிந்து
கொடுத்துச் செண்டவர்களை அழைக்கவும் சிறப்பும் வாய்ந்தது
கண்டபடிவகிறார்கள்.

இக்கால இனம், மொழி மற்றும் சாதிப்பற்ற
பாண்புருத்தம் அறிவித்ததை அளவிட்டதும்

ஆகையினால் இந்த நிலத்தில் வீதங்கமாக இருந்தாலும்
கடவுள் திருமணம் செய்த தாலி கட்டு என்ன திருமணத்
தொடர். அதன் காரணம் ஒன்றையும் கூடக் கற்றுள்ளேன் 2, 4,
7, 8 கற்றுத் தான் கண்காட்சி திருமணம் செய்கின்றது
பெரிய செய்தி செய்துள்ளதற்கும் போர்ட்டுக்குத்
பெரும் இதிலிருந்து இரட்டை "புதுமுகங்கள் பூசிய"
கதிரியை, தாலி செய்து போனதால் குழம்பு காய்க்கை
செய்துள்ளது. செய்தியையும் இருக்கும்

தேவாரத்தையிடமிருந்து No 1 திட்டம்மேல் திட்டம்
அதிகாரம் பெற்று வருவது காரணமாகும். இப்படி
தேவாரம் பெற்றுக் கொடுக்க முடியாததால் காரணமாகும்
இப்படி பதவிக்கான தேவாரம் பெற்றுக் கொடுக்க முடியாததால்
தேவாரம் பெற்றுக் கொடுக்க முடியாததால் 3007-M.O.
பெற்றுக் கொடுக்க முடியாததால் 3007-M.O.



உணவு வெற்றிக் குழுவினரும்
 ஜெனிட்டி மாவட்டம் செ. ஆர். பிரபாகர்
 பொருள்துறை - சேலம் - காவல் - சென்னை

சுதந்திர விழா நிகழ்ச்சி

கே.ஆர். பிரபாகர் ராஜ் M.A.,

தமிழக அரசு வேலாட்டம், கருவியகச்சரிசு (1999): 635-659

ப. பழநியங்குட்டி (வித), திருச்சி (T.C.)

TAMIL NADU - INDIA. Ph: (04354) 383358. Cdn: 94439 54366

வாழ்வினியோகம் : பஞ்சா. ஓய்வூதிய



அதிர்ஷ்ட பெயர் எண் சாஸ்திரம்



இப்பொழுதும் மகி. பெட்டி வாய்ப் பார்த்துச் சலித்துப் போன நமக்கு வீட்டிலேயே ஒரு புல் கவரி கேள்வ. எங்கள் வீட்டுச் சமைப்பதெட்டில் ஏறும்புகளின் மாதாடு, என்னடா, கஷ்டகாரம் என்று உபசாபத் தூவினேன்.

உடனே நான் எறும்புகள் உள்ளே ஓடி ஒளிந்து கொண்டார்கள். அடுத்த நேரம் ஒரு மலபுத்த வீரர் வெளியே வந்து, உப்புத் துகள்களை ஒலுது ஒன்றாக எடுத்துத் தூர் வளத்தார் இப்பொழுது வழி சரியாகி விட்டது. இவ்வெல் டிராஸ்டிக் தூர் இலாலை. இப்ப உள்ளே போனவர்கள் எல்லாம் வெளியே வந்து இங்கும் அங்கும் காலாறு நடந்தார்கள்.

பிறகு தான் கற்பூரம் வந்ததேன். எல்லோரும் வெடிமுண்டப் பார்த்தது போல் பறந்து ஓடினார்கள். என் பிள்ளைகள், "ஜியோ! பாஷி!" என்று பெளடில் முண்டாவால் கற்பூரத்தைத் தூரத் தள்ளினார்கள். கொஞ்ச நேரம் கழித்து அவைகளும் வெளியே வந்து நடனமாடத் துவங்கி னார்கள் இதில் ஒருவர் மட்டும் தூரத்தில் உள்ள சிபஸ் துண்டுடன் பெரிய

புத்தமே நடத்தினார்.

நீங்கள் மட்டும், வெல்லக் கூடியுள்ள விளையாடிக் கொண்டிருந்த ஏறும்பைப் பார்த்திருந் தால் வாழ்நாளில் எப்போதுமே சலித்துக் கொள்ள மாட்டீர்கள். வீட்டாழைந்தியுள்ள அப்படி ஒரு போராட்டம் ஒரு விளம்பரத்தில் ஒருவர் களையாடியதைத் தூக்கிச் செல்வதைப் போல் அப்படியே அந்த வெல்லத் துணைத் தூக்கிக் கொண்டு தன் வீட்டுக்குள் சென்றார் ஒருவர்

வீட்டிலேயே ஒரு டிஸ்கவர் சீசன்!

என பிள்ளைகள், "ஏறம்பு சாப்பிட ஏதாவது கொடுங்கா" என்றார்கள். தான் மைதாஸை எடுத்துத் தூவினேன். உடனே ரயில்கள் ஸ்பேஷலைப் பெருக்குபவரைப் போல் ஒருவர் வந்து அனைத்தையும் துடைத்து விட்டாரே பார்க்கலாம். இவ்வளவையும் பூரிக்கு மாவு தேய்த்துக் கொண்டே பார்த்து ரசித்தேன். உடனே என் பிள்ளைகளும், பிறகு அனைவரும் ஓடிவ் எடுக்கச் சென்று விட்டார்கள். இப்போது என பிள்ளைகளின் கேள்வி நேரம். என் பெண், "அம்மா ஏறம்பு வீடு இருட்டாக இருக்குமா? அப்படி என்றால் அதற்கு எப்படி கனா தெரியும்?" என பல கேள்விகளைக் கேள்வி வினார்கள்.



நானும் குழந்தைகளிடம் அவர்களை ஒப்பிட்டுச் சொல்லாமல் ஏறம்புகளின் கலகதாபடி, உழைப்புத் திறமை இதைப் பற்றிச் சொன்னேன். குழந்தைகளும் கவாரஸ்யமாகக் கேட்டுக் கொண்டார்கள்.

குழந்தைகளைப் படி, படி என்று நச்சரிக்காமல் இப்படி சில சிமிடங்களை இயற்கையோடு இணைந்து பாடல் எற்க வைக்க வாயே!

— கோ. செல்வகல்கி

வடநாடு:

கயிலோத்ரி, கோலார்நாத், பத்ரிநாத் என்கிற ஒன்பது நாட்கள் பிரயாணம் அனுபவமும் மீதி பிரயாணம் இருக்கிறது.

டெல்லியிலிருந்து டாடா கம்போ என் ரால் இது மட்டங்கு கட்டணம் என்பதால் ஹரித்வாரில் இருந்து டாடா கம்போ விட்டித்து டெல்லி - ஹரித் வார் டிரெயின் வசதி உள்ளது! காலையில் ஹரித்வாரில் கங்கா ஸ்தானத்துடன் பிரயாணம் ஆரம்பமாயிற்று. போகும் போழுது முனோரி பானத வழி யாக யமுனோத்ரிவின் அடிவார மான சினிசட்டி வந்து சேரும் போது மாலை 6.30 ஆயிற்று. எல்வோர் விட்டிதும் ஒரு அளவு. இரண்டு அளவுகள். வரும் டிரைட்களுக்கு வாடகைக்கு விடுவதால் கஷ்டமில்லாமல் இடம் கிடைத்தது.

இடையில் காப்பிட்ட இடம், சாஜம் எவ் லாம் மறு நிமிடம் புரட்டிப் புரட்டி வெளி யில் வந்து விட்டமடியால், நல்ல பரி, எவ் லோருக்கும் 19 பேர் + ஒரு சிலவது குழந்தை கையோடு கொண்டு போயிருந்த குட்டி கேலில் சாதம் வடித்து, மிளகு ரசம் வைத்துச் சாப்பிட்டுப் படுத் தோம். விடியற்காலையில் கமோவில் 3.30க்குக் கி ள ம பி ஹ னு ம ன்

இ மயமானவின் அழகைப் பார்க்கும் போது. ஏப்ரல், மே மாதங் களில் குழந்தைகள் விடுமுறைக் காக கற்றுலா கிளம்புவார்கள். ஏன் ஒவ்வொரு இந்தியப் பிரஜையுமே பார்க்க வேண்டிய மாநிலம். உத்தராஞ்சல் ஹரித்வார், ரிஷி தேஷ், யமுனோத்ரி,

வடலயில் இருந்து

சட்டி என்னு மிடத்தில் (அரை மணி நேரம்) இறக்கி விட்டார்கள். அதற்குப் பிறகு ஹிப்ஸ் (நடைக்கு 15 மி.மீ.கெட்) 'புல்கட்டி' போக வேண்டும். புல்கட்டி யிலேவந்து குதினர அல்லது பிட்டு (கடை மாநிலி முதுகில் வைத்துக் கட்டிக்கொண்டு போவார்கள்) அல்லது பால்கி என்னும் பல்லக் கில் 7 கி.மீ. போக வேண்டும். குதினர என் றால் போக வர ரூ. 400/- பிட்டு ரூ. 300/- (எடை குறைச்சலாய் இருப்பவர்களுக்கு, பல்லக்கு - 1000/- ரூபாய் ஆகும்.

குதினர மூன்று மணி நேரத்தில் என்னைக் கொண்டு போய் விட்டு விட்டது. நிம்மதியாய், பாய்ந்து

வந்தது என் மாயி வாகும், கணவரும் தான். இரண்டு பேரும் வண்டி ஒரிடத்தில் நின்று பிறகுதான் (ஒரு வேளையானாலும் சரி) சாப்பிடுவார்கள். மாலை 8 மணிக்கு, கங்கோத்ரி வழி நெடுக, இமய மலையில் அழகு களைப் பக்கம் பக்க மாய் ரசித்துக் கொண்டு வந்தோம் வானம் இருட்டும் பொழுது ஒரு அடிக



• உத்திராகண்ட மாநிலம் மே

கும் அழகு வெளுக்கும் போழுது சாதும் பிள்ளிரவில் விரட்டும் பனிமலைகள்!

இந்தியா நிஜமாகவே சொக்க பூமிநாள் உருகி ஓடி வரும் 'கங்கோத்ரி' (பனிக்கட்டி கள்), அந்த மலைகளிலும் முதுகில் முட்டை எய்க் கட்டிக் கொண்டு எப்போதோ ஏறும் பெண்மணிகள், சிகரெட் பிடித்துக் கொண்டு நாடாக்கட்டிலில் உட்கார்ந்திருக்கும் ஆண்கள் (நமம் பாடு தேவனை போலிருக்கு) எல்லாமே விவப்புதான்

கங்கோத்ரி போலில் வரை வண்டி போய விடுகிறது பிரவாகம், அப்படியோரு வேக மாய்த் துள்ளி வரும் கவனக் கொட்டுதல்தான் ஒற்றிக் கொள்ள முடியும் ஸ்தலமும் களவு தான். கங்கோத்ரிமீல்தான், பகீரதன் துவம் பொங்கிவை கவனக் எல்லாம் சாண்ட 'கோமுகி' அதற்கு மேல் 14 கி.மீ உரேக்கிய அங்கே தான் கவனக் உருவாகும் இடம் பூர் னையத் தொடும் வரை அவன் பாடுகிறதான் ஹரித்வாரில்தான் கவனக் என்று அழைக்கப்படுகிறான். மாலை ஆரத்தி கவனக் மாதாக்கு மிகவும் விசேஷம். பார்க்க முடிந்தது

மே 17-லிருந்து செப்டெம்பர், அக்டோபர் வரைதான் வகுமாணம் என்பதால் இந்த ஊர்கள் எல்லாமே சூரிஸ்ட்களுக்குக் கறுகறுப்பாக இயங்குவர் இடம் ரொம்ப வசதியாகக் கிடைத்தது மிச்சாரம்தான் இல்லை. ராத்திரி 7 மணிப்போது 10 மணி வரை ஜெனரேட்டர் போடுகிறார்கள் பிறகு இருட்டுதான். ஃபேன் அவசியமே இல்லை. கத்தமான தண்ணீர், கத்தமான காற்று, ஆரோக்கியமான மலை ஏற்ற இறக்கங்கள்

அதனால் டாக்டர்கள் கூடக் கிடை யாது. அடுத்த தான் 6 மணிக்குப் பூஜை பார்த்து விட்டு கங்கைக்குச் சென் பாகிய திரவியங்கள் கொடுத்து (அவரும் பெண் எல்லவா? விட்டு, அடுத்த நீண்ட பிரயாணம்.

இரவு 7 மணிக்கு ருத்ர பிரயாணக் வந்து தங்கி விட்டோம். ரூக்கா எங்கத் துடி பருப்புப்

பொடி, தலிர் (எவ்வாறு 31-40 நிமிடம் கிடைக்க து) விட்டுச் சாப்பிட்டுப் படுத்து விட்டோம் தாலு மணிக்கு போடிப் எப்பள்ளன் போட்டுக் கொடுத்த வெற்றிலை (1 பக்கெட் 10 ரூபா) குளித்து விட்டு வண்டியில் 11 நிமிட உட்காரத்தாக்கி வழிநெடுக அவகாந்தகா வுடன். மத்தியிலி மதறா பல உப நிதியை சங்கரா ஆய்மதப் பார்த்துக் கொண்டு கெளரிஜாட் வந்து சேர்ந்தோம் ருதினையில் ரூ 700/ (பொக வர), அக்ஷது பக்ஷத்தில், வெலிட் துளசைவனா ரூ 1700/ அதிகம்மா ரூ 2250/ (பொக வர) மேலே ஏற ஆரம் மிகக்ஷதம் மாயியாகும். துழைதயும் பல்வக் கெ உட்கார்த்து கொண்டு வழி நெடுக கங்கோகம் சொக்கிக் கொண்டு சமர்த்தாய் வந்தனர்

ருதினையில் வத்தவர்கள் முன்னைய திரிசனம் கஜ வேறு என்ன சாதாரணமாக ஒரு மணிக்கு முடி, தாலு மணிக்குத் திரப் பார்க்காம ஆனால் கீழ் ருடியும் வரை கோலிவை ரூட மட்டாரக்களம் என்ன ஒரு வலிவையான கல் மண்டபம் அந்நிப் பனி மலைகளில் பிணக் கட்டினதாகக் கொல் வப்படுகிற இத்தக் கோலிவில் காண்க ரூபத் தில் வந்த சிவயின் பிஞ்சுப்பாகமும், பக்ஷி தாதித் தலைதயம் (தேபானம்) இருப்பதாக ஹிசுத் பாண்டவா, திரென்பதி எல்லோரும் இத்தக் கோலிவில் இருக்கின்றனர்

பூஜை சாமாவகா ரூ 11, ரூ 21, ரூ 31 என்ற கெடக்கிறது. வாங்கிக் கொண்டு, 51/ தடசனவகை ஒரு பூஜாரிஎயப் பிடித்தோ மாணவ அவா வ்வாயி முன்னைய உட்கார துக்கு வசதி பண்ணி, கையால் தொட்டு



பில்ராத்

மருத்துவமனை



வயிற்று சம்பந்தப்பட்ட
அனைத்து நோய்களுக்கும்
ஓர் முழுமையான
தீர்வு

R அல்ட்ராசானிக் முறையில் நவீன
லேப்ராஸ்கோப்பி சிகிச்சை

- ✧ அபென்டிஸைடிஸ்
- ✧ கர்ப்பப்பை நோய்
- ✧ பித்தப்பை கற்கள்
- ✧ அல்சர்
- ✧ குடல் இறக்கம்
- ✧ ஒவரியில் கட்டி எடுத்தல்
- ✧ குடும்பக் கட்டுப்பாடு சிகிச்சை
- ✧ சிறுநீரக கற்கள்

மூலநோய்க்கு அறுவை இல்லா

லேசர் சிகிச்சை

கிரையோ சிகிச்சை

மற்றும் STAPLER METHOD

சிறப்பு அம்சங்கள்

- * இரத்த இழப்பு இல்லை
- * தழும்பு ஏற்படாது
- * உடனே பழைய நிலைக்குத் திரும்பலாம்.

BILLROTH HEALTH CHECKUP



BILLROTH HOSPITALS
24 HOURS SERVICE

43, லட்சுமி திரையரங்க எலை, செனாய் நகர்,
சென்னை - 600 030. போன் : 644 0020 644 1777



ஜூஸ்கள் தயாரித்தால் வடிக்கட்டியில் வடிக்கட்ட நீண்ட நேரம் பிடிக்கும் சுவடைபை நன்றாய் அலம்பி விட்டு அதில் ஜூஸைக் கொட்டி வடிக்கட்டியால் ஜூஸ் நிமிடத்தில் தயார்

- ரிஷா சங்கரன்

பூண்டு பண்ணை வைத்து மனைக்குக் கிருபுரி வாயும கொடுப்பார் என்பவரும் தரிசனம் பண்ணி விட்டு வெளியில் வந்து காத்திருந்தோம் அப்பா, மாமியா, சாள் & வாயுக் குழந்தை, சூன்யம் பேரும் உள்ளே போய், அதிலும் அந்தப் பெரிய பூண்டி "இவ்வளவு சின்னக் குழந்தை இவ்வளவு தூரம் வந்திருக்கு" என்று ஆச்சரியமாகப் பல்பலி மயமாய் பல்லாம் போட்டு அனுப்பிவிடுவதாய் போட்டுத் தள்ளிவிட்டு கூட இல்லாமல் வந்து தரிசனம் முடித்து விட்டுச் சாப்பிட்டோம்.

பல்பலிக்குத் தூக்கிகள் ஆதினா ஒட்டுபவர்கள் எல்லாம் உதவியும் சென்றா. ஏமாற்ற மாட்டார்கள். பவரில்லாமல் தலையாகப் போகலாம். என்ன ஒரு மன குராய் கூட கொடுத் தோமானால் தொம்பச் சந்தோஷப்படுவார்கள் இருப்பியும் அவ்வாறாக வளரையில் வசரி வரக்கூடுதல் இருக்கினோம் ஒரே நாளில் வெய்யில், பனி, குளிர் என மூன்று வித தட்பவெப்ப நிலை தளவல்லி, தளவா தலியா கழட்டி வெச்சிட வரமானிது இங்கு தது

சூறு மனிக்கெல்லாம் கௌரிசூண்ட வந்து விட்டோம். சூறு தேடினோம் சாப்பிட்டு விட்டு இட்டி தோளை கூட கிடைக்கிறது போய்ப் படுத்தோம் அடித்துப் போட்ட மாதிரி தூக்கம் & மனமிக்கு குதினார் சத்தம் ஆரம்பித்து விட்டது

கௌரிசூண்ட என்பது வெந்தீர் வற்றுள்ள துப்த குண்டம் இருக்கும் இடம் இப்போதுள்ள பார்வதி பிள்ளையாரைக் கவலுக்கு வைத்து

விட்டு ஜனிக்கச் சொல்ல. விவபெருமான் பிள்ளையாரின் தளவைய வெட்டி, நிறகு உபயோக முகத்துடன் ஒட்டி வைத்த இடம். இங்கே உள்ள கோவிலில் தம்பதி பூண்டி (ரு. 5/1) தேவது கொள்வது விசேஷம் தப்த குண்டத்தில் குளித்து விட்டு பூண்டி பண்ணிட்டு கிழே இறங்கி வந்தோம். நல்ல வேளையாக எங்கள் டிசனாவா கண்ணில் அகப்பட்டார். மாத்திரி பார்க்க முடியாதுவினாய் தேவர் நாதனில் தவறி விட்டோம் என்று நினைத்து விட்டோம் ஒருவழியாக எவ்வோளம் விளையவில் ஏது பத்திராக நோக்கிய புறப்பட்டோம்.

குப்தகாலியில் காணல் உவைய சங்கத்தில் நான் திரியுதி தயாராய் மந்திரி (புண்ணையாத் தி) உள்ளது ஆனாலும் ரொம்பக் கடினமான பாதை என்பதால் தாங்கள் போகவில்லை. மாணவ & மனமிக்கு தோஷமெட் வந்தது. நேரம் ஆய்கே மனமிக்கு சேட் ராடி விட்டால் தவிர வேண்டி வந்து சகலா மடம் நாயாக இருந்து ஆதிசங்கார் வந்தாபிச்சை & ம இல்லையா? தரிசனம் செத்தோம் ஒரு கொட் கு மர வளர கண்களில், & கூட்டில் போடப்பட்ட சும் ஒன்று வந்திந்த கங்கி போன்ற சவ்வத்து சாப்பிட்டு. இதோ ஒரு சிலநாளில் பரவையுமாரான உயர் & உயர் வாய் வளத்து சாம்பலாயிடு அது மாதிரி காணும் எங்கே போவாலும் நன்னாய் சவ்வக்கக் கற்றுக் கொண்டு விட்டோர் தவகிவோம்

மற்றும் காணல் மனமிக்கு சேட் திறந்து விட்டதால் "சான்றாய்" மந்திரி பத்திரிக்கு வளங்களை விளம்பிவந்து ஒதுததருக்கு போள்ளைன்னாலும் நின்று எவ்வோளம் சரிபண்ணினாத்தான் மற்றவர் நகர முடியும் என்பதால் இந்த ஏதபாடு. மேலும் ஒரு வளைய மட்டுமே சிபாக முடியும் அவைக்குப் பாதை நிலச்சரிவு அடிக்கடி ஆஸ்தாய சரி பண்ணிக் கொண்டு இடுக்கிறார்கள் ஆனாலும் இதிலும் கோவில் வளர வளைய போய் விடும்.

மேலே உள்ள தப்த குண்டத்தில் வெந்தீர் வற்று குளித்து விட்டு வரிசையில் தின தோமானால் தரிசனம் தருகிறார் பத்திராத் குபிராண்டன் இருப்பதால் கைகோடு கொண்டு போன & குராய் தோட்டுக் கட்டு வளத்து பூண்டி பண்ணச் சொல்லி (அதுதான் பிரசபதம்). திவ்யமாய் தரிசனம் போட்ட நாதா புள்ளையா, உப பக்தர்களை வரக்கூடுகிறார் பின், வெளியில் வந்து சகல சன்னிதில் கதூர விளக்கு ஏற்றி பூசுதம்

சொல்லிட்டு, மலந்திறவுடன் வெளியில் வந்து, வயிறு திறையச சாப்பிட்டு விட்டு வண்டியில் ஏறினோம். பத்திராத ரோடு பராமரிப்பு, இராணுவக் கட்டுப்பாட்டில் இருந்ததால் நன்றாகவே இருந்தது பத்திராத தாண்டி மானா எனுமிடத்தில் பீம்ஸ் பாதம் பதித்த இடம் எல்லாம் உள்ளது என்றாகன. எட்டு நாள் ஆகி விட்டது என்று கிழே குறப் பிட்டோம்.

இறங்கி வரும்போது கர்ண பரயாக எனுமிடத்தில் சரிவான ஆலங்கட்டி மணம் மணவியில் மனையும் பார்க்க வேண்டாமா? அதனால ஏழு மணிக்கு வண்டியை அங்கேயே நிறுத்தி விட்டு தங்கி விட்டோம். (வலயா இடத்திலும் தங்கும் வசதி உடனடியாகக் கிடைத்தது இன்றையனருளுதான்) சாப்பிட்டு அடுத்தநாள் காலையில் கிளம்பினோம். மதியம் ஒரு மணிகுது ரிஷிகேஷ் வந்து விட்டோம். சத்தளை நதினை தண்ணீர் மலம் ரிஷிகேஷில் வசும்மாண்டிலா, கீதா பவன, சிவானந்தர் ஆஸ்ரமம் பார்த்து விட்டு அரை மணியில் ஹரித்துவார வந்து விட்டோம். ஹரித்துவாரில் பாரத மாதா மந்திர, எவ்வுணவதேவி மந்திர, பவனதம் என்று திறைய இடங்கள் பார்க்க வேண்டியுள்ளது.

ஆக, மறந்து விட்டேனா? ரிஷிகேஷ் வருவதற்கு முன்னால் குதர பிரயாத்திலிருந்து 3 கி.மீ. உள்ளே சென்றால் கோடும்லா என்ற இடம் உள்ளது பார்த்தால் ஒரு குகை முழுவதும் வீச்சுங்கள், கோவில்கள் இருப்பதனால் கோம.ஸலா என்று பெயர் அதற்கு உள்ளே அவ்வாறத்தா பேரினரசலாய, ஒரு அமைதியுடன், இரு பக்கமும் பிரம்மாண்ட

மான மண்டப பானதகருடன், உள்நோக்கி வருகிறது. அதில் ஒரு பெரியபய ஆளைய படுத்துக கொண்ட, மாதிரி ஒரு பானத அதற்கு மதினே ஒரு வானை உட்காரந்து கொண் புதுப்பது மாதிரி ஒரு பானத இரனாடுக்கும் தடுவெ பங்குமான ஆழத்தை உள்ளடக்கிய அக்கா தந்திர காவ எவக்கவே பவமாய் உள்ளது. அதில் இறங்க என்ன ஒரு மனசு இருக்கிறது? ஸ்வாமி ஹரிதாஸ்கிரி பபுயாகள் அப்போப்பபட்ட இடத்தில் கிருகிருஷ்ண இறங்கிப் போய் ஐஸ் சமாதி அண்டி! ஸ்ரீ விட்டா சிறிதூதா ஒரு கோவில் கட்டி எவத் துண்ணா அவருக்கு அங்கே.

பிறகு ரிஷிகேஷ் பார்த்து விட்டு ஹரித் வாரில் மானசாபதேவி, சண்டிகேஷி மற்ற இடங்கள் பார்த்து விட்டு, ஹரிவிடோடியில் உபகா மாதா ஆரத்தி களாடுகளிடுதோம். மனசு முழுவதும் நிம்மதியில் ஒரு அடி உயரது விட்ட மாதிரி தோன்றியது. இரவே திலகி திருமயி விட்டோம்.

குதின மற்றம் பச்சுக்கு, சாப்பாடு, தங்குமிடம், டாடாகமோ (1300), ஒரு நாள் வாடவது எல்லாம் சேர்ந்து 9 பேருக்கு 12000/ நாள் ஆகக் புளரவிரை எனது மாதிரி எல்லா வற்றிற்கும் உதவி பண்ணுவாரா ஏமாற்றுவது என்பதை அதிகம் கான முடியவில்லை.

சாதாம் என்று சொல்லப்படுப இத்த வாதிகள் ஒவ்வொருவரும் அனுபவித்து, தல்ல வலரிவேயே போய்ப் பார்த்துட்டு வருவது சாதனை பண்ணின திருப்தியை அளிக்கும்.

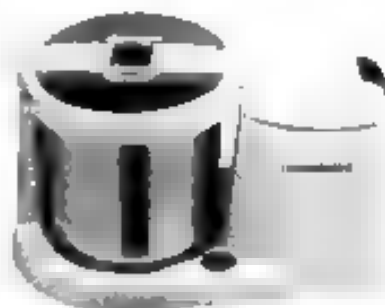
— சாதா கிணைத்

அரசு விழாக்கள் மற்றும் பொது திகழ்ச்சிகளில் குத்துவிளக்கு ஏற்றும் கலப்பவத்துடன் ஆரம்பிக்கும் சிலர் குத்துவிளக்கு ஏற்றும்போது காலில் ஷூ (அ) செருப்பு போட்டுக் கொண்டு ஏற்றுகின்றனர். நம் கலாசாரத்தில் குத்துவிளக்கு ஏற்றுவது என்பது சாதாரண விஷயமில்லை. பூசை போன்றது பத்திரத்தையுடன் செய்ய வேண்டியது. இதனை பத்திரிகை, தொலைக்காட்சி திகழ்ச்சியில் பார்க்கும் போது மனதுக்கு மிகவும் வருத்தமாக உள்ளது. இனிப்பாவது குத்துவிளக்கு ஏற்றும் போது காலில் செருப்பு அணிவதைத் தவிர்க்கலாமா? செய்வார்களா?

- கே. எஸ். கிருஷ்ணவேணி.



விழாக்காலம் ! உங்கள் சமையலறையில் விழாக்கோலம்... சௌபாக்யா



Sakthi



சக்தி (Sakthi)



சக்தி (Sakthi)



சக்தி (Sakthi)



சக்தி (Sakthi)

Shree

TABLETOP GRINDER



2002/03/22

110 volts also available for use in USA and Canada

SOWBAGHYA

- 32-A, North Usman Road, T. Nagar, Chennai 600 017 Ph: 8342908, 8343547, 8341760
- 5, Hasthinapuram Main Road, Chrompet, Chennai 600 044 Ph: 223 4420
- 314, Perundurai Road, Erode 638 011 Ph: 0424-280245 / 289985
- 162, Veerapillai Street, Bangalore 560 001 Ph: 080-532 0627
- e-mail: sowbaghya@eth.net Website: www.sowbaghya.com

- MADRAS STORES, Karol Bagh, New Delhi, Ph: 011-5722798, 8197104.
- SKB ENTERPRISES, #2, Meshack Market (Near Bus Stand), Port Blair, Andaman, PIN 744101

■ In Lanka: GOODVALUE DISTRIBUTORS (PVT.) LTD., 'Eswaran Brothers Building', # 287 Sea Street, Colombo -11 Ph: 435842 432599, Fax: 448720. UAE: HADI ENTERPRISES, P.O.Box:5833, Dubai, Ph:00971 - 4- 3470310, Fax: 00971 - 4 - 3470420 E-mail: hadi6121@emirates.net.ae



உடற்பயிற்சியில் கவனம் செலுத்துவது போல் உணவிலும் சிறந்த கவனம் தேவை. ஒரு தாளில் மூன்று முறை நிறைவாகச் சாப்பிடுவதற்குப் பதில், ஐந்து முறை சிற்று சிற்றாகச் சாப்பிட வேண்டும். கோவடிக் காலத்திற்கு இதமாக, காய்கறி, தானிய, குடி, பழபசிய சர்க்கரை சேர்க்காமல் தீர் போர் போன்ற திரவ உணவுகளை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும். நிறையத் தண்ணீர் அருந்தப் பழகவும். தொண்டைக்கூட சிறப்பிதழ் பாரகதம் போது கூட... சோபாவில் அருந்தாமா அமராமல் கையையும், காலையும் ஆட்டிக் கொள்க. இரும்புத் தாது மாடிப்படிக்களைப் பயன்படுத்த சூழ்ந்தகங்கள் ஊக்குவித்து, வீட்டைத் தயிரிக்கவும்.

இத்தகைய கவனங்களைத் தவிர, பெண்மணிகளும், பருவ வயதுப் பெண்களும் வளரும் சூழ்ந்தகங்கள் வயிறு, இடை, தொண்டை, பின்புறங்களில் எடை அதிகரிக்காமலிருக்கவும், குழைக்கவும் சிறப்பிற்சிகள் தேர்வு செய்து கொள்ள வேண்டும். ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்யாதே தவிர, பின்புறத்தில் பசியைக் கொண்டு வராமல், வீட்டைப் பெருக்கலாம், துறை களாம் இந்தப் பயிற்சிகளில் ஏதேனும் ஒன்றைச் செய்து சிறந்த தொடர்ந்து பின்புறம் பசியைக் கொண்டு வராமல்.

உடற்பயிற்சி!

வேண்டும்
தொடராகப் பழக்கமாகி விட்ட பிறகு ஒரு மாதத் திறமையின் பாதங்களை மூலம் தவிரலிலிருந்து தூக்கி விட்டுப் பயிற்சியைச் செய்யலாம்.

முடிவு-அம் - மார்பும் பகுதி, தோள் பகுதிக்குக்கான பயிற்சி



• வயிற்றினால் குழைக்கும் பயிற்சி இரண்டாம் நிலை

பொதுவாக முடிவு-அம் என்ற பயிற்சி ஆண்கள் மட்டுமே செய்யும் ஒன்று என்ற கருத்து உண்டு. ஆனால் பெண்களுக்கான முடிவு-அம் பயிற்சி தனியாக உள்ளது இதில் முக்கியமாக முடிவுப் பகுதியைக் கீழே வைத்தபடி செய்ய வேண்டும். இதைச் செய்ய தால் பகுதியைப் பெண்களுக்கு அழகான மார்பகவர்க்கும், நடு வயதிலிருந்து

• முடிவு-அம் - முதல் நிலை

முடிந்தவரை உயரே இழுக்க வேண்டும்.

5. இரும்பு மெதுவாகத் தவிரலையத் தளர்த்துக் கொண்டு வரவும் காலத்தை தளரையில் வைத்து விட்டு அடுத்தக் காலவை இரும்பை நோக்கிக் கொண்டு வரவும்.

6. மெதுவாகச் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி இது. முப்பது முறை செய்ய



தளர்ந்து போன மார்பகங்கள் நிமித்தம் தன்னம்பிக்கையை விடாம. இதில் உங்கள் உடல் எடையை மட்டுமே பயன்படுத்த வேண்டும். எந்தவழி கையில் தாக்கம் கொண்டு செய்யக் கூடாது.

1. குப்புறப்படுத்துக கொள்ளவும். எகளைத் தொன்களிலிருந்து களை வயத்துக் கொண்டு முட்டிப் பந்தினை தளரையில் ஊன்றி தவழுத்து போன்ற நிலையில் இருக்கவும்.



2. எகளைத் தளரையில் ஊன்றும்.



• ஸ்தூபம் - முதல் நிலை

போது விரைகளை முன்புறம் தீட்டிப் படி இருக்க வேண்டும்.

1. மேதுவாக உடனடி தளரையை தொக்கி கொண்டு வந்து மார்பகம் தளரையில் படுக்க படிச் செய்யவும்.

2. திரும்ப மேலே நிமித்தம் கறுப்படி தளரையை தொக்கி கா வேண்டும். இவ்வாறு பத்து முதல் பதினாறு முறை செய்யவும்.

ஸ்தூபம் :

இந்தப் பயிற்சியைச் செய்வதால் தொண்டைப் பகுதி மேற்புறம் அடி வயிறு ஆகியவை குறைவும்.

1. காலை அகட்டி திற வேண்டும். தோள் பகுதிக்கு தானது அங்குமே தளர் காலை எவக்க வேண்டும்.

2. முட்டினைச் செறிவு மடக்கியபடி உடல் எடையை துதிக்கலை இருக்குமாறு திறக்கவும்.



• ஸ்தூபம் - இரண்டாம் நிலை

1. மேதுவாக உடனடித் தொக்கி கொண்டு வந்து தொண்டைப் பகுதி தளரையோடு தோ நினையில் இருக்குமாறு செய்யவும்.

2. ஒரு நாற்காலியில் உட்கார்ந்து போன்ற நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

3. முட்டிப் பகுதி கால விரல்களுக்கு முன்னால் போக்க கூடாது. குறித்து பார்த்தால் கால விரல்கள் தெரிய வேண்டும்.

4. முட்டிப் பகுதி தலைக்குக் கீழே முழுவதுமாக அமரக் கூடாது.

5. மேலுப திறும் தலைக்கு வரவும் கறுப்படி அமரும் தலைக்குச் செல்லவும். இவ்வாறு பதினாறு முறை செய்ய வேண்டும்.

சாடிஸ் - மாக் டீரீயர் - கால்களை 'டீ' வடிவில் உயர்த்துதல்

போதுவாகப் பெண்களுக்கு தொண்டையின் பக்கவாட்டுப் பகுதியில் ஒரு தனி வளர்ச்சி இருக்கும். இதனை சாடிஸ்பாக்

• இரண்டாம் நிலை



• சாடிஸ் - மாக் டீரீயர் - முதல் நிலை





வன்ற ஸூரபேராய. இதனை கரைக்க இப் பவிரி உதவும்

1. தலையில் படுத்து கால்களை '2' வடிவில் வைக்கவும்

2. பாதங்களைச் சோத்து வைத்துக் கொண்டு உடலின் மேல் பகுதிக்கு '4' திணையில் கால்களை மடக்கவும்

3. உடலின் மேல் பகுதியின் எடைவைக் கால்களின் மேல் வைத்துக் கொள்ளவும்

4. மெதுவாக மேல் பக்கம் கால்களை ஆர ஆரவும் உயரத்திற்குத் தாக்கவும் பிறகு மெதுவாக கீழே கொண்டு வரவும்

5. பிறகு ம ா த ி ப

படுத்துக் கொண்டு அடுத்த காலையும் அதே போல் தூக்கி இறக்கவும் இவ்வாறு ஒவ்வொரு காலிலும் முப்பது முறை செய்யவும்.

வஞ்சன் :

1. கால்கள் இரண்டையும் சேர்த்துப் பாதங்களைச் சேர்த்துக் கொண்டு திறவுக
2. வலது காலை மெதுவாக முன்புறம் தூக்கி முடிந்த வரை தாளி வைக்கவும்
3. உடல் எடை இந்த நிலையில் இரண்டு கால்களுக்கும் நடுவில் இருக்க வேண்டும்
4. வலது கால் முட்டியை மெதுவாகக் கீழே கொண்டு வந்து உடலை கீழேநோக்கி இறக்கவும்.
5. திரும்ப திணை நிலைக்கு வரவும் இதை போல் இடது காலை முன்புறம் வைத்துச் செய்ய வேண்டும் ஒவ்வொரு காலுக்கும் பதினாறு முறை செய்யவும்



* பக்கவாட்டில் காலை உயர்த்தும் மயிற்சி - முறல் திணை



இரண்டாம் திணை

பக்கவாட்டில் காலை உயர்த்தும் பவிரி*

இந்தப் பவிரியைக் செய்ய கார்ட் அப் பவிரி செய் வேண்டிய அவசியமில்லை. இதனை எங்கு வேண்டுமானாலும் சமைப்பவற்றை ஸ்கால்கள் போன்ற இடங்களில் தின்றபடியே செய்யலாம்.

1. கவர் அல்லது ஜனனல் கம்பி போன்ற ஒன்றைப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.
2. நிமிர்ந்து தின்றபடி இடது காலை சற்றுத் தூக்கி அதே நிலையில் ஐந்து வினாடிக்கு வைக்கவும்.
3. மற்றபடி கால்களைச் சேர்த்த நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும். ஆனால் காலைத் தளையில் வைக்கக் கூடாது.
4. உடனேயே திரும்பித் தூக்கி விட வேண்டும். கால்களை மாற்றி மாற்றி எத்தனை முறை வேண்டுமானாலும் செய்யலாம்.

பேட்டி : ராஜ்யசூர சந்திரசேகர்

படங்கள் : ஜி. கரேஷ்

Shop: 2015 - 327



Sundaya Dean

எனப். பக்னி



காவேரி நீருக்காக கலையுலகமே திரண்டு
 பொராடியது. பிறகு ரஜினிகாந்தின் உண்ணாவிரதம்,
 தொடர்ந்து ஒருவருக்கொருவரின்
 விமரிசனைகள் இப்படியாக நிறையச்
 செய்துகள்- நதிநீர் இணைப்புக்கு, தான் ஒரு
 கோடி ரூபாய் அளிப்பதாக ரஜினிகாந்த்
 அறிவித்ததையும் படித்தோம். என்ன
 பண்ணுவது? எல்லாவற்றையும் பொது
 மக்களாகிய நாம் வேடிக்கை பார்க்கும்
 நிலையில்தான் இருக்கிறோம்.
 தள்ளாடுக்குத் தவிக்கின்ற
 வேளையிலும்!

சமீபத்தில் தவத்திரு வேதாந்ரி
 மகரிஷி அவர்களின் ஆழியாறில்
 நதிநீர் இணைப்புப் பற்றிய
 கருத்தரங்கிற்குச் சென்ற
 போதுதான் இவ்ஓப பற்றிய ஓர்
 உணர்வுதூர்வமான அற்றுமுற்றை
 ஏற்பட்டது என்பதாம். ஏதோ
 தமக்குச் சம்பந்தமில்லாத
 விஷயம், அரசியல்வாதிகள்
 அறிக்கை விடுகிற சமரச்சாரம்
 என்பது போல் 'ஆறா இது
 நடந்து விடும பொலிநுக்கிறதே'
 என்ற நம்பிக்கையும், ஆவலும்

க.ந.க

கனியாகமரிக்கு வருமா?



எழுந்தது.

உத்தமர் வாத்பாய் நதிநீர் இணைப்புப்
 பற்றி உறுதிமொழி தர உச்சநீதிமன்றம்
 பதினெந்து ஆண்டுகளுக்குள்
 திட்டத்தினை முடிக்க வேண்டும் என்று
 உத்தரவிட்ட. மத்திய அமைச்சர் கபேஷ்
 பிரபுவின தலைமையில் ஓர் ஆணைமயம்
 அமைக்கப்பட்டது. அவரை இந்த
 அளவதது நம் பொறியாளர்களின்
 கருத்துக்களையும், பொது மக்களின்
 கருத்துக்களையும் கேட்குமபடி வேதாந்ரி
 மகரிஷி செய்திருந்தார்

இந்திய நாட்டின் நதிகளை எல்லாம்
 இணைக்கும் போது இந்த நாடு வறுமை
 நாடு என்ற பெயர் போய் விடும். 150%
 விவசாயம் மேன்மையுடையும், மின்
 உற்பத்தி அதிகரிக்கும். வளர்ந்த நாடாக

வல்லவா நிகுத்த நாடாக மாறத்தேசம்
மாறுவதற்கு மிகக் கிடுக்த திட்டமிது என்று
அன்று வந்திருந்த நமது பக்கள்
உணர்ச்சிபூர்வமாகப் பேசினார்கள்.

திரு. டி.ஆர். கார்த்திகேயன்
முன்னால் இயங்குக. இப்போது
பொன்றார்கள் இதற்காக என்னவது
பாதிபட்டியுக்கிறார்கள் எவ்வளவுதான் புதிது
கொள்ள முடிந்தது என்ன. உதவாதுகதி.
குமரி அனாதைகள். மறும. 16 விவசாயத்
தலைவர்களுடையதாய் தங்களுடைய
உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினார்கள்.

இத திட்டத்தினால் பல வறுமையுள்ள
ஆராயத்து வரும் பின்னர் அப்பாடி. எதி
காலமாற்றி பொன்ற பொன்றவர்களை
கவிரிப் பிடிப்பிடம் போட வைத்தார்கள்

தமிழநாட்டிலும் பாயப் பொன்றது
என்னத நவ்வொரு குடியுக்கும் உணர்
பெண்ணா" என்றா வெதாதரி மகரிபி.
என்ற ஆராய்க்கா பொன்றது எதி
வெடிக்கா பார்க்காமல் இதில் அழாண்டய
பாயும் இருக்க வேண்டாம் என்றார்
உணர்வொரு அமைக்கப்பட்ட இருக்க
கருத்தாய்க்க வெற்றிகரமாக நடந்தது
உணர் பிடிப்பிந்து ஒரு மகனின்
ஆதிபாதி இத திட்டம் தொடர்ந்து
என்ற மகனின்மே.

திரு. என். கி.கி.ம. மயிலாத்தன். திரு
முற்பாடி பொன்ற வெதாதரி மகரிபிவில்
ஆராய்க்க ஆதிபாதி ஆதிபா
பொன்றவின் இக்கருத்தாய்க்க
வெற்றிகரமாக நடத்தினார்கள்.



இக்கிராமம் உதவியொரு
பிரச்சனையுக்கு ஒரு விடிவு காலமாக
இருக்க திட்டம் விவசாயம். இதை எதிர்
ஆராய்க்க திட்டம் என்றுபய
அமைக்காமல் மக்களிடையே
விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தி. ஒரு மக்கள்
இயக்கமாகவே மாற்ற வேண்டாம்
அப்போதுதான் எதிர் ஆராய்க்க
வந்தாலும் இருக்க திட்டம் நிற்காமல்
செயல்படும் என்றார் டி.ஆர்
கார்த்திகேயன்.

"தங்களை இளைக்குள்ள மனங்களை
இளைக்க வேண்டும் மக்களிடையே நதி
இளைப்பு என்பதன் மூலம் இத்தியானை
இளையப் பொன்றது என்ற விழிப்புணர்வு
வா வேண்டும். கங்கை இதோ

இத்தியா கருத்திற் - அமைத்து மதம்
மதமாக ஒரு பொன்றது. திட்டம்.
அதற்கு மிகத் தேவையான ஒரு திட்டம்
வந்ததுவது இதைப் பற்றி முதலில்
பொன்றது. மதம் ஒரு விழிப்புணர்வு
எனம். பெண்ணா. எதிர்வொரு
குடிகுத்த தாக்கித் கொன்றது
அமைக்காமல் பொன்றது" என்றார்

ஒரு மக்கள் பொன்றதுதான் ஆதிபாதி
இன்னொரு பக்கம் மனங்களைமனங்க
தற்கொன்றது. இத்தியை மாறி கங்கை
நதி கவனியாதமரிமையே தொடுவொன்றால்
நமது திகை ஒரு மகனாகத் தேவையான
மனம் என்பதில் ஈடுபட்டினால்

--- மஞ்சளா ரமேஷ்

இனி எல்லாமே ஈஸிதான் !

அண்டர்வியூக்குப் போனா அங்கிலீஷ்.
 கூ-மெயில் அனுப்பனும்னா அங்கிலீஷ்.
 கம்ப்யூட்டர் கத்துக்கனும்னா அங்கிலீஷ்.
 கணவருடன் பார்ட்டிக்குப் போனா அங்கிலீஷ்.
 பசங்க படிக்கற ஸ்கூலுக்குப் போனா அங்கிலீஷ்.
 எங்கே போனாலும் அங்கிலீஷ்.. அங்கிலீஷ்.. அங்கிலீஷ்!

கிச்சன்... பற்றாக்கை இங்கிலீஷ்! சொசைடை
 கங்காஸ் பூரித்துக்கொள் முடிவிலுது. ஆனால்
 அங்கிலீஷ் என் கங்காஸ் கற்றுக் கொடுக்கிலீது
 மேல் முடியாவிட்டால் எங்கிலு நாயாக்கா.
 செலிபிரி டிரை டிரை என்று கங்காக்கா இங்கிலீஷ்!

இதுதான் உங்க பிரப்ளம்? NO PROBLEM!

உங்களுது ஓரையே நோக்கித் திரை! ஈஸிதான்
 நோட் செக்ஷன் டைம் கொடுத்து!

ஸ்பீக் ஹென்ரே! டிங் டிங்! டிரை! 5600"
 அடிப்பாது யிம்! நாயாக்கா! அளவுகூடாமல் டு!
 எளிய மாதிரியில் அடிம்! கேட்கு! கங்காக்கா
 இங்கிலீஷ்! பேசக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

கூ. நூ. 22 ஆண்டுகளில் 15 டி. 23 தேதிக்கு
 மேற்பட்டி. கங்காக்கா எங்கிலு நாயாக்கா
 இங்கிலீஷ்! டு செக்ஷன்! செக்ஷன்! டு
 படிக்கை! நாயாக்கா.

ஸ்பீக்! நாயாக்கா! டு, ஓரையே நோக்கித் திரை!
 அளவுகூடாமல்! நோட் செக்ஷன்! டு கங்காக்கா
 படிக்கை! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்
 நாயாக்கா! இங்கிலீஷ்! டு கங்காக்கா டு கங்காக்கா.

கிச்சன்! கங்காக்கா! டு கங்காக்கா! டு கங்காக்கா! டு கங்காக்கா!
 அளவுகூடாமல்! படிக்கை! P.P. டு கங்காக்கா! டு கங்காக்கா!
 அளவுகூடாமல்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!
 செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!

செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!
 செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!
 செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!



இந்தா கையுறை

காலா ஸ்டைலானத்தனில் கூடுதலாக இங்கிலீஷ் டு செக்ஷன்!
 செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!
 செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!

பெயர்:

முகவரி:

.....

.....



**VIVEKANANDA
INSTITUTE**



0. செட்டி ரோடு, திருச்சி, சென்னை - 600 017.

வினாக்கள் கேள்விகள்
 எப்போதும் இங்கிலீஷ்
 டு செக்ஷன்! செக்ஷன்!
 செக்ஷன்! செக்ஷன்! செக்ஷன்!

காயத்ரி மந்திரம் பெண்களும் கூறலாம்!

வேதமாதா:

அநேக ரகசியங்களைத் தன்னுள் அடக்கி வைத்திருக்கும் அபூர்வ மந்திரம் காயத்ரி!

காயத்ரி 'வேதமாதா' என்று கூறப்படுகிறது! எந்த மந்திரத்தை உச்சரித்தாலும் சரி, தாந்த்ரிக மார்க்க உபாசனையாக இருந்தாலும் சரி, காயத்ரி மந்திரத்தை உச்சரிப்பதால் மட்டுமே சாதனை பூர்த்தியாகும் என்று சாஸ்திரங்கள் அறுதியிட்டு உறுதி கூறுகின்றன!

சரணதாஸர் :

நாதர் ஷாலிந்த் டெல்லி மீது ஒரு சண்டிழுந்தது பேராசை கொண்ட அவன் பெரும் படைபடைத் திரட்டிக் கொண்டு வந்து, டெல்லி மீது படை எடுத்தான். அப்போது டெல்லியை ஆண்டு வந்த முகம்மது ஷா தன் படைகள் மூலம் நாதர்

ஷாலிந்த் சரியான பாடம் கற்பித்து அவனைத் தோல்வியுறச் செய்தான். மீரட்டிற்கு ஓடி வந்த நாதர்ஷா பிறகு சராணுக்குத் திரும்பி விட்டான்.

ஆனால் அவனுக்கு எப்படி முகம்மது ஷா இவ்வளவு தீவிரமாகத் தனக்குப் பதிலடி கொடுக்க முடிந்தது என்பது ஆசனரியமாக இருந்தது. முகம்மது ஷா, நாதர் ஷாலிந்த் ஒரு கடிதம் அனுப்பினான்.

அதில், "நீங்கள் படை எடுத்து வருவீர்கள் என்பதை ஆறு மாதத்திற்கு முன்னாலேயே எங்கள் நாட்டில் உள்ள முனிவரான சரணதாஸர் எனக்குக் கடிதம் மூலம் விளக்கித் தந்தது முன்பேறப்பட்டுள் இருக்குமாறு அறிவுறுத்தினார். அவரது

கூற்றுப்படியே நானும் முன்செச்சரிக்கை யுடன் இருந்து வெற்றி பெற்றேன்" என்று எழுதி சரணதாஸர் தனக்கு ஆறு மாதத்திற்கு முன் எழுதிய கடிதத்தையும் இணைத்து அனுப்பினான்.



நாதிர் ஷாலிந்த வியப்புத தான் முடிய வில்லை. ஆறு மாதத்திற்கு முன்பு தன் மனதில் டெல்லி மீது படை எடுக்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே ஏற்படவில்லையே, அப்படி இருக்க எப்படி சாணதாலாவை இப்படி ஒரு கய்தும் -அதுமட்டுமேயல்லாமல் வியத்தான் தொடர்ச்சாக சாணதாலாவை எடுத்தும் மண்ணில் அவரது ஆசிகளையும் பெற்றான்

ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் ஆவ்வாறு மாவட்டத்தில் டெல்லி என்ற கொமதின் எவிய அடிப்படையிலே நுகர்தல் சாணதாலாவை தாயார் நுகர் பாரா, தனது மூலம் தாயும் அவரை மேலும் விரிப்பாட்டும் சடு பதித்தியை காயத்தியை உச்சரிக்க ஆய பித்தார் மரணதாலாவை ஒரு தாயை இரவு மலரிஷி க்கு அவரது கணவியை திரைம் குறு காயத்தி உயர்சாணதாலாவை கையெழுத்தா திரைமலர் திரைக்களத்தில் அமர்த்து தேர்ப் காயை காயத்தியை விரிப்பாட்ட சாணதாலாவை அப்படிருத்து கிளாட்டி முயலாதே காயை உயர் க்காதலும் என்று கிராமத்திற்கு வந்தார் -அங்கே பாஷாதி ஷாலாவை காயத்தி அவை கய்த திரைமலர் திரைமலர்.

சாணதாலாவை மலரிஷிக்கு துணைமகமாக மகமமத்து ஷாலாவை கையெழுத்து அத்தால மலரிஷிக்கு அவரை உயர் கிராமங்களை மலரிஷியாக அங்கே முயலத்தால அவை ஏற்க மறுத்து பல கய்தி சாணதாலாவையும் அவை திரைமலர்களுக்கும் திருவியாறு அவை ஷாலி அத்தாலம்க்கினார்.

இன்னும் கய்தல் கிராமத்திலே வாயுடா தோறுள் அவரை கிணைமலர் கய்தல் மலரிஷிசாணதாலாவை பெற்று வந்ததே.

வித்யாரண்யர் :

இந்த பிரபல கய்தலியை விரிப்பாட்ட மகா முனிவர வித்யாரண்யர் ஆவார் 24 மகா புரட்சாரணம் அளவு கய்தலி மத்திர உச்சரிட ணம் செய்த அவர் கய்தலி தேவியின் தி

காலையில் அனந்த இடலி பாய புரிக்கவே இல்லை. இரவு நயிதற்கு வாய்க்க வேண்டும் அன்ற மர்த்து பெயில் சரியாக இல்லாததால் மலர் அனந்தபுடே இருந்தது. கெஸரோல் கொள்ளும் அனந்திக்கு மலரெக் கொட்டி முடி வைத்து விட்டேன். இரவு இடலி வாய்க்கத் திறந்து மர்த்தால் மலர் சரியான பதத்தில் இருந்தது. இடலி பூப் போய இருந்தது.

- மீனா சங்கரன்.

சனத்திற்காக ஏங்கினார். இவ்வளவு முறை உச்சரித்தும் தரிசனம் கிடைக்காத நிலையில் அவர் சன்யாசியானார் அப்பண மீனா பாய திரைமலர் கய்தலி விரிப்பாட்டலாத தொடர்ந்த அவருக்குத் திரைமலர் ஒரு தான் கய்தலி தரிசனம் கிடைத்தது.

புரட்சாரணம் அளவு வித்யாரண்யர் ஆச்சரியம் அடைந்தார்.

"நேரு தேவியே! 24 மகா புரட்சாரணம் செய்த தான் ஏங்கிய போது தரிசனம் தராத நீ. திரைமலர் இன்று தரிசனம் தந்தது எமமடி" என்று விவரம் பேட்டார்.

"அத்தே இரண்டு கய்தலியை உண்டு" என்று கய்தலி தேவியே அனந்த வினக்கி அருளி ளான

"முதலாவதாக, 24 மகா புரட்சாரணம் செய்த தான் புரட்சாரணம் கிணைமலர்களில் செய்த 24 மகா பாயங்களைத் திரைமலர் கொண்பாய். அப்போது எண்ணை திரைமலர் தருதி உயர் கய்தலி மறுபட்டது சாணதாலாவை இரண்டாவது காலணம் மலர் தரிசனத்தைத் தருத் து அனந்தது ஆனகயணமலர் துறந்தாலே சாணதாலாவை காலண முடியும். எண்ணைத் தரிசிக்க வேண்டும் என்பது எவ்வளவு மலர் கய்தலி ஆனகயாக இருந்தாலும் அது உயர் விட்டா இருந்ததால் தான் தோன்றலினை எத்தக கணம் அந்த ஆனகயையும் நீ துறத் தாயோ அந்த கணமே தான் உயர் முனிவர தோன்றி விட்டிடல் உயர்க்கு என்ன வரம் வேண்டினே அனந்த கேள்" என்றான் தேவியே.

"உயர் கய்தலி கிணைமலர் திரைமலர்க்கு போது என்ன வேண்டினே" என்று கய்தலியை வித்யாரண்யர் மலர்களின் கய்தலியை மலர் கய்தலி. 24 மகா கெதற்குருக்கான மலர் கய்தலி. இன்னும் ஏதாவதான துறங்களை உயர் கய்தலி அருளிசாண அப்போது அவரை அனந்திய இரண்டு ராஜ்ருமாரர்கள் துறங்குக்கு ஒரு அங்க அனந்ததுத் தர அவரை வேண்டினார். வித்யாரண்யர் வித்யை துற அனந்த சந்தாபித்துத் தந்தார்.





அப்பளத்தின் இரு பாகங்களுமையும
நன்கு நட்சி விட்டு, எண்ணெயில
பொரித்தால், எண்ணெய் கறுக்காது,
மறாது. - ஆர். சுந்தரவல்லி.

நலம் நல்கும் மத்திரம்

காயத்ரி மத்திரத்தால் ஏற்படாத
நலங்களே தீயவை.

"ஓம் பூர் புல பூவ்"

தத் மவிதூர்வரேணயம் பர்கோ

தேவஸ்ய தீ மஹீ
திபோயோவ : ப்ரகோதயாத்" - இதுவே
காயத்ரி மத்திரம்.

"மொகதிர் தேவஸ் ஒயிவீணத்

தோகிவீரோம்

அவன் எங்கள் அறிவீணத் தூண்டி
நடத்துக என்று இவ்வாறு மொகதிர் பாரதி
யார் காயத்ரியை மொழிபெயர்த்துள்ளார்.

காயத்ரி மத்திரத்தை உச்சரிப்பதால்
என்னென்ன பயன்கள் ஏற்படும்?

- 1 வியாதிகள் தீங்கும்
 - 2 வீஷம் இறங்கும்
 - 3 புத்தி கூர்வா அதிகரிக்கும்
 - 4 அரசு அலுவலகம் நிறைவேறும்
 - 5 நிதிநிர்ம தொண்டையும், செல்வம்
பெரும்
 - 6 நலம் குழந்தைகள் பெருகும்
 - 7 எதிரிகள் ஒழிவர்
 - 8 எப்பதிரியும், பிராக பித்ததல் தீங்கும்
 - 9 மற்றவருக்கு நலம் ஏற்படுத்தும் சக்தி
கனிவாடும்
 - 10 அளவத்து வீபத்திலிருந்து காக்கும்
ரகக் கவசம் குழும்
 - 11 கூதடங்கள் அளவத்தும் மன்றையும்
 - 12 அப சகுளங்கள் மன்றத்து, அப
சகுளங்கள் தொகை, காரியங்கள் நிறை
வேறும்
 - 13 கெட்ட களவுகள் தீங்கும்
- இப்படி ஏராளமான பயன்களைத்

தரவல்ல பகா மத்திரம் காயத்ரி இதுர் ஒவ்
வொரு எழுத்தும் ஒரு தளையையச் செய்
கிறது' அளவத்து அடச்சங்களும பீசர்த்தும்
சொல்லப்படும பேரத்து ஏற்படும் மகிசமஸை
முடிந்தபாக உணர்ச்சி காரணமும் முடிபாது'

பெண்களும் கூறலாம்

இப்படிப்பட்ட அலபுத மத்திரத்தைப்
பெண்களும் கூறலாம் வீட்டில் பேசுத்
தூக்கக் கிடக்கலாம் உச்சரிப்பு முடியுமா
பலபதாய நமது அறிந்தவர் மூலம் இதைக்
கூற வேண்டும் காயத்ரி தேவி மழிப்பே
பெண் வழிபாடுதான்'

வேத காலத்தில் பல ரிஷி பத்தினிகள்
மத்திரங்களைக் கண்ட நிந்தவர்களைக்
இத்தவா

ஆனால் அவர்கள் கறம சாதனை
இவற்றி, சுதந்திரம் வொகனாகவும், பிறருக்
சாக வாழ்வொகனாகவும் இருந்தனர் இந்த
நவீன யுகத்தில் சுதந்திரம் மனதுடன் வீட்டு
வீடக்கு நாடகவாத நவீன மற்ற நாட்டாளிஷி,
சுதந்திரம் இத்தக காயத்ரியை உச்சரிப்பது
குடும்பத்திற்கே நலம் பயக்கும் வீவொகத்தை
வெடுத்தோக்கி இருக்கும் கவ்வியா நல்ல
கவ்வியைப் பெறவும் நலம் குழந்தைகளைப்
பெறவும் காயத்ரியை வழிபடுவது அருவியும்.

வேத ஒவ் முறைவீவான உச்சரிப்பில்
அவ்வாறு சாதாரண மத்திரமாக இதைப்
பெண்கள் எப்போதும் கூறலாம் முடிந்தபாக
கூற முடியாதவர்களு ஒவ் பூர் புல பூவ்
எவ்வாறு மட்டும் கூறினாலும் தப்பவங்கள்
ஏற்படும் காயத்ரி மத்திர மகிசமஸை
ஆயிரக்கணக்கான கிலோகங்களை மறமம்
இதிலுள்ளவர்களும் பதிவெட்டு புரானம்
கூறும் கூறி உள்ளனர்'

சென்ற தூரமாகவுக் மகிசரி பகனா,
கூறார் வீவொகவந்தா, மகாதமா பாரதி,
அவந்தா, தாகா சட்டபட ஆயிரக்கணக்கான
மொக இதை பெருமைகளையும், மகிசமஸை
ஏம் ஒக பகவம் விவொக இருக்க, பல ஆயிரம்
பகவங்கள் மூலம் பல நாடு மொகவங்கள்
ஏம் ஏராளமான கிலோக விளக்கங்களையும்
அளித்து இதன் பெருமைமையப் பாரப்பவார்
ஸ்ரீ ராமசாயா ஆசாரயா ஆவார்

உதவெகூடும் காயத்ரியை ஆள் கூறும்,
பெண்களும் கூறும்போதே நல்ல பயன்கள்
ஏற்படும், அதை நாம் பெறும் போதே நம்
அருதாக்களின் கூதின் உணர்வை வெளிப்
படும்'

— ச. நாகராஜன்

ஜி. கஸ்தூரி, திருச்சி.

சப்பாத்தி செய்வதற்காக பிசைந்த மாணவ சீப்ரிட்டிலில் வைத்திருந்து மறுநாள் எடுத்தால் மாவு சற்று கலுப்பாக மாறுகிறது. கலுப்பாகாமல் இருக்க என்ன செய்வது? இதைச் சாப்பிடுவதால் கெடுதி உண்டா?

பிசைந்த மாவு மிச்சமிருக்கும் போது குளிரகாந்தஸ்ப் பொட்டியில் வைப்பதில் தவறேதும் இல்லை தீங்கானதைக் கிள்ளாத்தில் போட்டு, தட்டு வைத்து மூடி மிகுந்தால் நிறம் மாறுவதற்கான வாய்ப்பு உண்டு. ஏனென்றால் ஓரளவு காற்று உள்ளே போகும். இதையே ஒரு சரத்துணி கொண்டு மூடி, தட்டு வைத்தோடு. அவ்வது ஒரு மூடி வைத்த பப்பாவிலுள்ள பொட்டி சீப்ரிட்டிலில் வைத்தால் திரை மாறாது.

ஒருமில் நாடகம் வரை எவ்வத் திருப்பதால் கெடுதி ஏனும் இல்லை. அதிலிருந்து திரைபாட எடுத்து உபயோகப்படுத்துவதானால், தேவை யான அளவை எடுத்துக் கொண்டு உபயோகித்தால் வைத்த சீப்ரிட்டிலில் வைத்து விடவும். அதிக தேரம் வெளியில் வைத்து மறுபடியும் உள்ளே வைத்தால் மாவு புளித்து விடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம்.

எஸ். ரங்கநாயகி, திருச்சி.

மேடம், டிசம்பர் 2002 இதழில் தீங்கு தெரிவித்திருந்த தக்காளி சாஸ் செய்வும் முறையில் வெண்ண வினிகர் போகச் சொல்லியிருந்தீர்கள். உங்கள் குறிப்புப்படி செய்ததில் நன்றாகவே வந்தது.

நான் வாங்கிய வெண்ண வினிகரில் Non-fruit prepared from apple acid என்று போட்டிருக்கிறது. இந்த வினிகரை உபயோகிக்கலாமா? இதை விடத் தரமானது கிடைக்குமா? என்ன பெயரில் கிடைக்கும்?

இங்கு நமது தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை இந்த ஒரு வினிகர் தான் கிடைக்கிறது. இதையே உபயோகப்படுத்துவாம். வேறு நாடுகளில்தான் இயற்கை யாகக் கிடைக்கும் பழங்களில் இருந்து தயாரிக்கப்படும் வீப்ரூட் வினிகர் கிடைக்கிறது. நமக்கு சாஸ் தயாரிக்க இந்த வினிகர் போதும்.



பதில்கள் :

எஸ்.

சென்னை

பத்ராநாத்

கடாது என ஈ.வி. நிகழ்ச்சியில் கதிரீர் கன். ஆனால் சோடா சேர்க்கல்தான் நிறம் இருக்கும் என சிலர் சொல்வதற்கும். வினக்கம் ஆளிக்கவும்.

பிலர சம்பந்தம் பீடாது என்பதால் சோடா சேர்க்கல்தான் அதிகமாக எவ்வளவு பதிக கள் பரிசுமளவுக்கு தயாரிப்பு! பீடாது விடு வதால் சேர்க்க பீடாதுமேயல்லு கூறுபா தாகக் கூறுபாது திறம் கூடாது. திறம் முக்கியம்! சத்துக்கள் முக்கியம்!

பீடாது கீராவைப் போலிஸ் பீடாது என செய்வுப் போது முதல் ஒரு நிமிச வதக்கியபின் பூசு எவ்வளவு சம்பந்தம். பூசு சோடாடுக்கா பீடாதுமேயல்லு பீடாது விடுத தால் அந்த அளவு திறம் பீடாது

என் கணவருக்குக் கொவண்டிரால், சந்து அதிகமாகவும், பூரைகிளசரைக்கு அதிகமாகவும் உள்ளது. பூரைகிளசரால் குக்கு அரிசி உணவே கடாது என குடுமப டாக்டர் கூறுகிறார். இன்னொரு டாக்டர் அரிசி சாப்பிடலாம். பால், தயிர் கடாது. மோர் சேர்க்கலாம் என்கிறார். எந்த வகை யான உணவு சாப்பிடலாம் எனக் கூறவும்.

பொதுவாக அசை உணவில் தாதுவாக கொலம்புரால் உணவில் கொடகொது ஏனெனில், அதில் அதிகக் கொழுப்பு, புர தும் உலாந்தால் என உணவில் தாதுவாகக் கொலம்புரால் கொடகொதுபுக் கூட. அதிகக் கொழுப்புள்ள உணவு உலாந்தாக் கூடவில். அது கொலம்புரால் மாறலாது கிறது.

வெண்ணெய், நெய், வளகபத போன்ற உணவுகள் தள்ளாமல் கொழுப்புக் குழுவதுமாகத் தயாரிக்கப்பட வேண்டும். வேறு எந்த எண்ணெயாளாலும் அந்தப் கூட ஓரளவு கொழுப்புள்ளதால் தேவையாக. அதிகமாகச் சேர்க்கக் கூடாது பாடி. தயிர் போன்றவற்றில் அதிகக் கொழுப்பு உண வால் அனாக் தயாரிப்பது கூடக் கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பாலில் இருந்து உணவு வைத்த தயிரில் இருந்து கூடாந்த பீடாது நடாது

அரிசி உணவானது நமது தேவையாகத் அதிகமாக உண்ணப்படுக போது அந்த அதிகமான ஸ்டார்க் மிக விளாவில் கூடவில். கொழுப்பாக மாற்றப்படுகிறது அதனால் குறைந்த அளவு அரிசி உணவு, அதிகமான தாரச்சத்து உள்ள பொருட்கள்

கண்டல், முழுப்பயறு வகைகளில் முளை

உங்கள் பட்டுப் புடவை

**எஜ்ஜுல் புதுப்
பெலிவுடன்**

**பழசெல்லாம் புதுசாகும்
புதுசெல்லாம் மேலும் மெருகேறும்**

**பட்டுப் புடவைகள் நிறம்
மங்கி விட்டதா?
கறைகள் பழத்து விட்டதா?
கவலை வேண்டாம்**

திறம் மங்கிய கறைகள் படித்த பழைய பட்டுப் புடவைகள், காட்டன் தைலாள் புடவைகள் மற்றும் ஜீன்ஸ், கட்டடென்ஸ் ஆகியவற்றை சிறந்த தாத்தான் எவம் தேய்த்து புத்தம் புது பெலிவுடன் புதியவைகளாக மாற்றித்தருகிறோம்.

- ◆ வடிகள்
- ◆ பளாக் பிரிண்டிங்
- ◆ ஹேண்ட் எம்பராய்டரி
- ◆ ஸ்பெஷல் டைட் கிளீனிங்
- ◆ க்ளம் பிரெஸ்ஸிங்
- ◆ ஜூரி பாவிசிங்
- ◆ டபர்லிங்
- ◆ ஸ்டிச்சிங்

**Shadhinai, Silky
Denim, Embroidery,
Garper, Sahar Belts
available**

கூதா, பழைய ஒரே நாளின்கு
தைத்துக் கொடுக்கப்படும்.

ஸ்ரீ ராமலோக் & கோ

73, எம்.ஜி.ரோடு தெரு. (அம்பேத்கர் அபிமான பீலையும்)
திருவல், சென்னை - 600 017.
பெண் : 24345897, 24353083

Branch :
2, Cooperative Colony, Chenniers Road, (Next to
Park Sheraton), Chennai - 18 Ph : 5211 1541

கலெக்டர்ஸ் சென்னைக் கோவை

கடுமையான
மாதவிடாயின்

பிடியில் உங்கள் வாழ்க்கை இருக்கிறதா?
கவலையை விடுங்கள்!



എന്നിങ്ങനെ പലവിധം ചർച്ചകൾ നടന്നിട്ടുണ്ട്. ഇപ്പോൾ ഇതിനെക്കുറിച്ച് എന്താണ് സർക്കാരിന്റെ നിലപാ?

■ இயற்கை வளங்களைப் பாதுகாப்பதில் கீழ்க்கண்ட நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளப்படும்.

[illegible]

பெரியார் அறிவு தகவல் அறிவு எழுத்து

Women's Health

490. **Abraham #1** **Abraham**, 800 018
Q. 434 543 512 112 512 512
J. 044-434 0718
Q. 044-434 0718

தொர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை

உடுமையாள மாதவிடாளிய கட்டுக்குள் வைத்திருக்கும்



Johnson & Johnson

**கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட
கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ்
(Thermachoice) சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.**

- 1) டாக்டர் சோழசுந்தரம் தனியார் மருத்துவமனை, 1/1, அருணாசலம் சாலை, எலிவிசுமம், சென்னை - 600 033 டி (044) 3761750/51/53. கோ 9841028782
- 2) டாக்டர் தங்கவேலம் கமலா நாயுடுஸ் ஐ. நெருவெய்ன் Mediraga 4A, டாக்டர் ஜெ ஜெயலிதா நகர், நாகபேட்டை, சென்னை - 50 டி (044) 6565513, 6565514
- 3) டாக்டர் ராஜமேனாச்சுவரி, இலகாங்குண்டம் கிளினிக் சி.பி. ராமசாமிசாலை ஆழ்வார்பேட்டை, சென்னை - 18 டி (044) 4994739, 4992679
- 4) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 5) டாக்டர் ஜெஷாத் ஜகன்முகு மருத்துவமனை, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 50 டி (044) 6447517, 6449422
- 6) டாக்டர் ஜெஷாத் ஜி.வி.காமம் ஜி.வி.காமம் மருத்துவமனை 100, பாரிபாத்திரம், பாரிபாத்திரம் பெரும்புலியேரிக்கல் சென்னை - 600 012 டி (044) 6673135, 6673164
- 7) டாக்டர் கமலா செல்வராஜ், ஐ.சி. மருத்துவமனை 6E, நாகபேட்டை நெருவெய்ன், சென்னை - 34 டி (044) 8277553, 8277594
- 8) பெர்னாண்டோ ஜெயாண்டி ஜெயாண்டி ஜெயாண்டி மருத்துவமனை, சென்னை - 600 116 டி (044) 4769403, 4769403
- 9) டாக்டர் ஜெயலிதா, கி.வி.காமம் நெருவெய்ன் 10, மாராஜாஜி ஜெயாண்டி, ஆழ்வார்பேட்டை சென்னை - 600 018 டி (044) 4352178, 4341391, 9841043413
- 10) டாக்டர் ஜெயலிதா, கி.வி.காமம் நெருவெய்ன் 4, கி.வி.காமம் நெருவெய்ன், சென்னை - 600 018 டி (044) 4644716, 4729875
- 11) டாக்டர் கி.வி.காமம் நெருவெய்ன், சென்னை - 600 018 டி (044) 4352178, 4341391, 9841043413
- 12) டாக்டர் கி.வி.காமம் நெருவெய்ன், சென்னை - 600 018 டி (044) 4352178, 4341391, 9841043413
- 13) டாக்டர் கமலா நாயுடுஸ், ஐ. நெருவெய்ன் 4A, டாக்டர் ஜெ ஜெயலிதா நகர், நாகபேட்டை, சென்னை - 50 டி (044) 6565513, 6565514
- 14) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 15) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 16) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 17) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 18) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 19) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 20) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 21) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 22) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 23) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 24) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020
- 25) டாக்டர் ஜெஷாத் சித்ராஜ் மருத்துவமனை, 43, வங்குபி டாக்டர் சென்னை நகர், சென்னை - 600 030 டி (044) 6444070, 6440020

For more information on Thermachoice Uterine Ballon Therapy,
please contact any of the above consultants.

பிரமமா மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. கடுமையான மாதவிடாயின் பிடியிலிருந்து நீங்கள் விடுபட கீழ்க்கண்ட மருத்துவமனைகளில் தெர்மாசாய்ஸ் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது.

இயற்கையின் அதிசயம்!

யாபாபு கங்கலாக இருக்கும் போது இவ்வ சிறியதாக இருக்கும் மரம் யாபா. யாபா இவ்வ கரும் பெரிதாவிக் கொண்டே போகும் ஒரு கட்டத்தில் மிகச் சிறிய இவ்வ ஒன்று வரும் அதனைத் தொடர்ந்து மிக். மிகச் சிறிய இவ்வ வருய் இதற்குக் கண்ணாடி இவ்வ என்று பெயர் அதனைத் தொடர்ந்து ஈ இரங்கும் பரவலிருக்கின்றனக்கு உருது. தாயநாகம் போல இந்த இவ்வயாவது பூய்சிருந்து பிடுக்கின் மற்ற கட்ட பேருக்கும் யாபா அதுகமக யாபா தீர். பாய்ஸ் படாமம் பாதுகாக்கும் இவ்வயகயின் இந்த விதே தந்தைப் பெரியவர் ஒருவர் கூற பாகக விட்டுத் தொடர்த்திய் பார்த்து. ரசித்து அலுப்பத்து இவ்வ எழுத்துக்கு

செய்து



கடவுள் தலை, கிழக்குநாடு, பெருந்தலை
மூலம் - அமைக்கப்பட்டது, அமைக்கப்பட்டது
மேலும் மூலம் தலை மூலம் புதுக்கோட்டை தலை
மேலும் - மூலம்

[illegible][illegible]

எமக்குரியோருள் அருப்பிகு நீர் குடு
புள்ளவனாமா?

[illegible]

எனது மீளா, இசைக்கலைஞர்.

எழுமிச்சம் புழ ரசம் செய்தால் அதில்

கைப்பு வருகிறது. உப்பு நிதித் தோஷம் எது
யித்கை எனது எடுப்பேன். நம் நிதித்
ஆதாய பிறகு எதுயித்கை எனது. உயித்
பரிமாறுவேன். உப்பு இருக்கும் இது
எதுயாக ஏற்படுகிறது? உப்பு நீங்கள் வழி
தொழில்படுகிறதா?

[illegible]

www.elsevier.com/locate/jmb

செந்தவந்தியம் ஸ்ரீராம பாய்ஸன் இரூக்மிணி என்ற ஒருவர் கூறினார். அது மெல்பா, பெர்மியர் என்று தாங்கள்தான் கூற வேண்டும். எவர்கூட சர்க்கரை இருப்பதாய் தினமும் சாப்பிடுகிறேன். சினதக் கேட்டதில் இருந்து சாப்பிடவே பயமாக உணர்வு.

[illegible]

டாம் இரத்தத்தில் சாகசவாஸ்ய உட்புறத்திலும் தன்னை உடம்பது என்பது விஞ்ஞான புரவமாக நிரூபிக்கப்பட்ட உண்மை.

உருவாவதற்கு சரமபிட்டாதுய அப படிமீய மாரியிட்டு மிழுக்கின்றதும் பூண்டுவா அருவாய் திவரும ஸ்மஸ்காரு கிப்பவாயு உவவு சரமபிடுவதற்கு அவர் மணி பீரய மரபு 1 அம்பது 2 மரபுய வெந்தயதயத மரபிட்டு போட்டு கொண்டு தன்மீய சுகத்து விபு. மிட்டு உடயம்.

அந்த போய் குடியு. மொகைய போன்று தானிகரும் போது திவரும என்பவாதுதீதும் கடுகிக்கு. வெந்தயதயதய தானியமாத பழக்கமாக கொள்வது அமைவதற்கும் தன்மீய கொடுவாய் மரபிட்டு வெந்தயப் பொடியாக சுகத்து சபாத்தி சேவ்வாய் இடமீ. பீரயவாகு உவவவகரும் போது வெந்தயதயதயப் சேர்த்து உவவவகரு அவ்வவவாய் வெந்தயதயதயப் பாய்வாய்க்கும், எவ்வாய்ந்ததிலும் தன்மீயதீ தன்மீய எவ்வாய் இப்பாய்.

திருமதி கல்யாணி வரதராஜன், செந்திராபதி.

பாலக் பனீர், ஆறு பாலக் செவ்வம் போது தகவானியை சேர்ப்பது சாக சாதாரண விஷயம். தொண்டகாட்சிகளிலும், குழியான சமையல் தேரவனிலும் தகவானி சேர்ப்பது போல்தான் காட்டுகிறார்கள். ஆனால் ஆதிர டாக்டர்களே, தகவானியை சமையலில் பலன்படுத்தாதீர்கள். தகவானியில் உள்ள விதைகள் சிறுநீரல் பகுதியில் கற்கள் உற்பத்தியை விளைவிக்கிறது என்று பயமுறுத்துகிறார்கள். இது விஷயம் தெளிவுபடுத்த வேண்டுகிறேன்.

பொதுவாக சிறுநீரகத்தில் கற்கள் என்பது பெண்களை விட ஆண்களிடம் அதிகமாக

உள்ளது. இது உணவிலாவும் மட்டுமின்றி மார்ப்பரிசும், தோய்த தொழிறக்கள். மற்ற விவரங்களுக்காக எடுத்துக் கொள்ளும் வகுத்துகள் போன்ற பல காரணங்களால் உலகமைய இக் கற்கள் கிமிசிலும் மற்றும் ஆகவாய்வு கற்கவாகத்தயிர் அதிகமாக இருக்கிறது.

அதிக அளவு உப்பு, அதிகப் புரதம், அதிகமான கால்சியம் ஆகவாய்வு உள்ள உணவுகள் எடுத்துக் கொள்ளும் இக் கற்கள் உருவாகலாம் ஆனால் தவறாத தன்மீயர் தகவவாகத்தயிர் இக் கற்கள் வருவதில்லை.

கற்கள் வந்த பிறகு பாய்க், மரபிசும் போன்றவையகவாய்வு. கற்கவாய்வாய்வு தவறாமல் கொள்வதற்குக்கவாய்வு தகவவாய்வு விவகவாய்வு வருவதாக வந்த நிபுடியிகள் புறக்கத்திலும் இப்பாய்.

பொதுவாக கற்கள் உருவாகலாம் இருக்க ஒரு மணி சேரத்திலு ஒரு தன்மீய தன்மீயர் குடியவது நபயது உவவகாய்வுகள். வத்தம், மரபு போன்றவையிலும் அதிக சேரடியும் இருப்பதால் குவரவது நபயது.

அதிகமாய் மரபிசும் திவரும் உட்கொள்வாய் இருப்பதும் முக்கியம். அதிக அளவு தானீசெத்து உவவ உவவவுகள் எடுத்துக் கொள்வதால் கற்கள் வருவதிலும் தடுக்க இயதாம்.

1. கோய், எவ்வாய்வு. ஆரந்த போன்ற உட்கொள்வாய் போன்றவையகவாய்வு வத்தமாக எடுத்துக் கொள்வது நபயது திவவகாய்வு ஆகவாய்வு உவவது.

2. சேர்த்து உவவ உவவவுகள் என்பதும் போது கவவகாய்வு, மரபுக்கள் மட்டுமின்றி மரபு தானியங்கள், மரபுக்கள் போன்றவையும் உட்கொள்.

சரிசரி உவவவுப் பழக்கங்களால் இவ்வப் போன்ற பல உடல் உபாஸகங்கள்



என்னங்க, கோண்ட விஞ்ஞானத்திக்கு கிளம்பிடங்கனா? ஒன் மினிட், சிறிய குழந்தைகள் இருக்கும் வீட்டில் பீஸ்கட்டுடன் இரண்டு ஸைம்ஸ் கேசட்களையும் சேர்த்து வாங்கிக் கொடுங்கள். பெரியவர்களும் பாஸட்டுவர். குழந்தைகளும் விரும்பிக் கேட்கும்.

- புஷ்பா தர்சிம்மன்.

வருமுன் தடுக்கலாமே. ஒரு தடவை வந்து கற்களை எடுத்த பிறகும் உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம் இல்லையென்றால் மறுபடியும் வருவதற்கான வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

ஜி. சரஸ்வதி, பழனி.

ஒமேகா 3 என்ற பொருள் இதயத்திற்கு மிகவும் நல்லது என்பதொருவர். இது மரணத்தில் எந்தெந்தப் பொருளில் உள்ளது? அகைவத்தில் எந்தெந்தப் பொருளில் உள்ளது?

Omega 3 fatty acids - ஒமேகா 3 கொழுப்புச் சத்தில் உள்ள அமிலம் இரத்தக் குழாயின் சுவர்களில் மறை கொழுப்புகளைப் போலப் படிவதில்லை. இந்த கொலஸ்டிரால் LDL கொழுப்புகள் பற்றி சொல்வதானால் நின்று எழுதலாம்.

ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலமானது மீனின் எண்ணெயில் உள்ளது. மற்றபடி முழு தானியங்கள், சோயாபீன்ஸ் அத்துண்டைப் பொருட்கள் (சோயாபீன் புரோடாக்ட்டஸ்) கடவு பாகி. பீன்ஸ் வகைகள் (கண்டல் வண்டி போன்றவற்றில் உள்ளது.

தங்கள் கடிதத்தில் இதய நோயாளிகளுக்கு உலர்த்த உணவுகளை கேட்டு எழுதி விருக்கிறீர்கள். கொழுப்புச் சத்தைப் பொறுத்தவரை ஒரு தடவை பொரிப்பதற்காக உபயோகித்த எண்ணெயை மறுபடியும் உபயோகப்படுத்த வேண்டாம் என்றும் தன்னையுடைய கொழுப்புகளை குழுவதும் தவிர்ப்பது நல்லது.

சர்க்கரை நோய்க்கான உணவுக் குறிப்பு

எனதன்பு வாசக வாசகியாகி, பலவிதமான கேள்விகள் கேட்பதற்கு என்று தந்தியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். இன்னமும் பல கடிதங்கள் - அடுத்த இதழில் பதில் எழுதுகிறேன், பொறுமைவுடன் காத்திருக்கவும். ஆரோக்கியம், உணவு, சத்துக்கள் விவரம் என்று பலவிதமாகக் கேட்கிறீர்கள். என்னால் முடிந்த வரை புத்தகங்களில் பரிசீலித்து பிறகு எழுதுகிறேன். என்னையும் மீறி இதில் எதிலாவது தவறு வந்தால் அதைப் பற்றித் தெரிந்தவர்கள் குறிப்பிட்டுக் கூறும்படி வேண்டுகிறேன். தங்கள் ஆதரவிற்கு நன்றி வணக்கம்.

என் புத்தகத்தில் கொழுப்புச் சத்து நீக்கப் பட்ட பால், தயிர் உபயோகிக்கச் சொல்லி விருக்கிறீர்கள். அதை எப்படி விட்டில் தயாரிப்பது? ஸ்கிம்மட் மில்க் பவுடர் எப்படித் தயாரிப்பது?

கடைகளில் ஸ்கிம்மட் மில்க் பவுடர் கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி உபயோகப் படுத்தவும். பால் பவுடரை விட்டில் தயாரிக்க இயலாது. கொழுப்பு நீக்கப்பட்ட பால் என்று கடைகளில் கிடைக்கிறது. அதை வாங்கி உபயோகப்படுத்தலாம். தாய்கள் உணை இடத்தில் இளைப்ப போல கிடைக்கா விட்டால் பாண்டக் காய்ச்சி ஆற விட்டு மேலே வடவடை எடுத்து விட்டு உபயோகப்படுத்தவும். தயிருக்குப் பதில் கடைந்த மோரை உபயோகப்படுத்தவும்.

ஃப்ரெஷ் கீரீயில் கொழுப்புச் சத்து உள்ளதா? அல்லது கொழுப்புச் சத்து இல்லாமலும் கிடைக்கிறதா?

ஃப்ரெஷ் கீரீய் என்றாலே பாலில் உள்ள கொழுப்பான கொழுப்புச்சத்து இல்லாமல் கீரீய் இருக்காது. பாலேட்டைக் கடைந்து எடுப்பதுதான் 'கீரீய்' என்பது.

எஸ். ஜிபா, செங்கற்பட்டு.

குலோப்டீரோஸ்ட்ரோக் பாங்கோலா எப்படிச் செய்வது என்பது எங்கள் குடும்பத்தில் யாருக்கும் தெரியவில்லை.

'பாலியோலா' செய்வதற்கு அடிக்கடிமான கலகத்தா வாணலி உபயோகப்படுத்தவும். காய்ச்சிப் பாண்ட அநில ஊற்றி கொடுக்க ஆரம்பித்ததும் ஒரே சீராகக் கிளறி விட்டும். பாக் கண்டல் கண்ட அடிப் பாகத்தில் உள பகுதியை கரண்டிச் சுரண்டி கலந்து விட்டும் பால் ஓட்ட விடக் கூடாது அடிக்கடி பொய்கி வருவதைத் தடுக்க. பெரின ஸ்துன யெண்ணெய் சேர்க்கலாம். பால் முழுவதும் கண்டி கோலா போல் ஆனதும் அரிப்பை அணைத்து விட்டும் கிறிது நேரம் அந்த வாணலியேயே வைத்திருக்கவும்.

தங்களுக்குத் திரித்திரியாக வேண்டா மென்றால் ஒரு மத்தினால் நன்றாகக் கடைத்து விட்டும் நன்றாக ஆறியதும் மேலு பாதிரத்தில் எடுத்து வைக்கவும் எழுமைப் பாலில் கோலா தயாரித்தால் வெண்ணையாக வரும் ஊரூண் செய்வதானால் முதல் நாளே கோலா காய்ச்சி வைத்து விட்டும், மறுநாள் குலோப்டீரோஸ்ட்ரோ செய்வதும் அப்போதுதான் நன்றாக இருக்கும்.

பொருள் : பாயசம்

முதல் பரிசு :

'மினிஜி எக்ஸஸ்' வழங்கும் கிளாஸஸ் : I

ஸம்மாள் ஸ்பெஷல் கீர்

கோடை வெப்பத்தினால் ஏற்படும் ஆயாசம் தீர்க்கவல்லதாயும், கோடைப் பருவத்தில் கிடைக்கக்கூடிய காய், கனி கொண்டு, எளிதமையும், சத்துமம், எளிய செய்முறையும் கொண்டது இந்தப் பாயசம் -

இம்மாத இல்லத்தரசி

தேவையான பொருட்கள் :

புத்தம் புதியதாக, தோல், விதைகள் நீக்கப்பட்டு, துவா 200 கிராம் அளவிடத்தக்க தர்பூசணி, வெள்ளரிக்காய், வெள்ளைப் பூசணி, பழங்கிக்காய், இரண்டு பெரிய, தோல் சீவாத காரட் ஆகியவை.

துருவல்களுக்கு முக்கால்

அளவாக சர்க்கரை,

காய்ச்சிய பால் : 1 கப்,

மில்க் மெய்ட் : 1/4 கப்,

நீண்டும் காய்ச்சிய பால் : 1 கப்,

கடலைப் பருப்பு : 2 ம்ப்புள,

பாதாம் பருப்பு : 2 (அ) 11

முத்திரிப் பருப்பு : 2 (அ) 8

ஏலக்காய் : 2 (வாசனைக்கு)

ஞாஞாம்பூ : சிறிதளவு (விரும்பினால்);

நெய்.

PVG EXCEL



Just Rs. 2490/-

PVG EXCEL

இம்மாத இல்லத்தரசி

செய்முறை :

காமட்டைத் தோல் சீவாமல். கொப் பரைத துருவியில் துருவவும். பறங்கிக் காயைத் தோல், வீதை நீக்கி, துருவவும். தர்ப் பூசணி, வெள்ளைப் பூசணி, வெள்ளரிக்காய், வெள்ளரிக்காய், கசக்காமலிருக்கிறதா என்பதைச் சொல்கிறது. உறுதிப்படுத்திக் கொள் வது அவசியம்! ஆகிய மூன்றையும் தோல், வீதை நீக்கி, கொப்பரைத் துருவியில் துருவ வும் இவை மூன்றும் நீர் விட்டுக் கொள்ளு மாதலால், எட்ரொயலரின் போட்டு, ஜூஸாக இறுத்தி, ஜூஸைத் தளியே பத்திரப்படுத்து வும் பிளவால் பாய்வுவதில் சேர்ப்போம் இப்படியாக, 5 வகைக் காய்களினையும் துருவலாக, ஜூஸாக ரெடி செய்யவும்.

அடுப்பில், வாஷலில் சிறிதளவு நெய் ஊற்றி மிதமான தீவில் மிதமாகக் காய்த்தும, கடன்லர் பருப்பு, முந்திரி, பாதாம் பருப்பு, ஏலக்காயைத் தளித்தளியை பொள்ளிறமாக, பதமாக, மனக்க வறுத்து, ஏலக்காயின் தோலை எடுத்து விட்டு, மிகளியில் சளை மாகப் பொடித்துக் கொள்ளவும்.

குங்குமப்பூவை, சூடான பாலில் ஊற வைக்கவும் அடுத்த கூட்டமாக, நான்சுடிக் வாஷலியில், துருவல்கள் எதங்கத் தேவை யானபடி, நெய் ஊற்றி, துருவல்களைப் போட்டுக் கலந்து, ருடி போட்டு, அடிக்கடி அடிப்பிக்காமல் சிளிற் வதக்கவும் துருவல் கள் முக்காய் பாகத்துக்கு மேல் வெந்து விடுவ தானதும், ஒரு கப் பாதாடன், சாக்கரை சேர்க்கவும் துருவல்கள், சாக்கரை, பாதாடன் சேர்த்து, வெந்து பதப்பாதும வரை சிளிற்றவும் வடிக்கட்டி, ருடின்ஸை சேர்த்து ஒரு கொதி

வரட்டும்.

இந்தக் கட்டத்தில், ஸ்பூனாலோ, ஸ்பூனாலோ எடுத்து, கெட்டியாகப் பாவனம் சாப்பிட விரும்பினால் மேற்கொண்டு அப் படியே செய்முறையைத் தொடரலாம். அவ் வது பானமாக, சீராக, உறுஞ்சி கப்பில் சாப் பிட விருமரீனால், துருவல் வெந்து புதிய தும், மிகளியில் கடைத்த பீன்பு, மேற் கொண்டு, செய்முறையைத் தொடரலாம். பாவனாகப் பருக விரும்பினால், கால் கப் மிகக் மெய்நுடன் 1 கப் காய்ச்சிய பால் கலந்து ஊற்றி, பொடித்த பருப்புகளைச் சேர்த்து, ஒரு கொதி வத்ததும், அடுப்பை அணைத்து விட்டு, சூடான பாலில் களரத்த குங்குமப்பூவைச் சேர்க்கவும் பாய்சம் ரெடி

வசதியுண்டானால், தெய்யில் பொரித் தெடுத்த துண்டுகளாகப் பிரச்சனை, மற்றும் திராட்சை சோககலாம் பாதாம், முந்திரி, சிலகுகள், சாரப் பருப்பு ஆகியவற்றை நெய் யில் பொரித்துச் சேர்த்து மேலும் 'ரிச்' ஆக்க லாம்.

இதே பாய்வுதளத்தைக் கொண்டக்கேற்படி, பீப்பிளில் குளிரவைத்து, அத்துடன் இரண்டு, மூன்று ஸ்பூன் தேன் சேர்த்துப் பருகலாம். இளநீர் அல்லது தேங்காய் உடைத்துக் கிடைத்த தள்ளிவையும் கூட சேர்த்து உட லாடியாகப் பருக, ஆவாயில் தீரும். சூடான பாய்வுதளில் தேன் சேர்க்க வேண்டாம்.

மிகச் சிறியதாக நறுக்கி, பருத்த வாஸ்யப்பருத் துண்டுகளையும், தேசாக நெய்யில் எறுத்துச் சேர்க்கலாம்

- இத்திரா சாமதுரை, பெங்களூர்.

இரண்டாம் பரிசு ரூ. 300/-

பேபி காரின் பாய்சம்

தேவையான பொருட்கள் :

முதலாத பேபிகாரின் உதிர்ந்தது - 1 கப், பொடித்த வெல்லம் - 2½ கப், மீஸ்க் மெய்ட் - 3 டேபிள் ஸ்பூன், திக்கான தேங்காய்ப் பால் - 2 கப், நெய் - 2 டேபிள் ஸ்பூன், தேசரி கவர் 2 சிட்டிகை, ஏலக்காய் பொடித்தது - 1 மஸ்பூன், வெளிவாரிபோல் எஸென்ஸ்

½ மஸ்பூன்,

முந்திரி, திராட்சை,

பாதாம் - அலங்கரிக்க.



மூட்டு வலியிலிருந்து இப்பொழுது விடுதலை



பல வருடங்களாக நான் பட்ட வேதனை சில நாட்களிலேயே பக்க விளைவுகளே இல்லாத முழுமையான ஆற்றல் தந்தது

Price: Rs. 6000/-
Old No. 53-4, New No 111,
T.T.K. Road, Alwarpet,
Chennai 600 017

ஆர்தோக்க்யூர்

அசமந்த ஒமம்
(Celery Seeds)
ஆஸ்திரேலியாவின்
விஞ்ஞானப் புரட்சி
இப்பொழுது இந்தியக்
கூட்டு முயற்சி



CHENNAI-600063
அ. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114



Product of
NATURE REMEDIES (P) LIMITED

தமிழகமெங்கும் கிடைக்கும்

STOCKISTS

1. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
2. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
3. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
4. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
5. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
6. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
7. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
8. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
9. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
10. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114

1. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
2. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
3. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
4. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
5. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
6. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
7. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
8. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
9. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
10. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114

1. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
2. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
3. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
4. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
5. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
6. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
7. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
8. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
9. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
10. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114

1. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
2. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
3. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
4. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
5. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
6. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
7. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
8. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
9. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114
10. சி. சி. எஸ். 111, 112, 113, 114

குட்டிக் குட்டி பஜ்ஜி!

குழந்தைகளைக் கவர வேலைக்கான மெலிதாக வட்டமாக வெட்டினேன். ஒவ்வொன்றாக கரைத்த பஜ்ஜி மாவில் தோய்த்து, பொறுமையாய் மாவில் போட்டேன். குட்டிக் குட்டியாய், அழகாய் மிகி பஜ்ஜி ரெடி. பஜ்ஜியைச் சரப்பிட்டு உள்ளே உள்ள காய்கறியை எறியும் குழந்தைகள் கூட அப்படியே முழுக் முழுதாய் முழுங்கியது.



- கமலா

செய்முறை :

முதலாக இளம் பேபிகார்களான பிரிந்து, தூர் இல்லாமல் எடுத்து, மிக்ஸிஷில் வேகமாக 2 கற்றுசு கற்றி உதிரியாக எடுத்து வைத்துக் கொள்ளவும். (மாவுராக, வதகாக அரைக்கக் கூடாது) திக்கான கூடாயை அடுப்பில் ஏற்றி, 2 டேபிள் ஸ்பூன் நெய் விட்டு பேபிகாரை உதிரிகளை நன்றி வேகாக பிரேஷன் ஆகும் வரை வதக்கவும். தேவைக்கும் ஏறாது குளிர்வாகத் தள்ளிச் சுற்றி வேகவைக்கவும்.

பொடித்த வெல்லத்தைக் குழைவாக தண்ணீர் வைத்து கரைய வைத்து வடிகூட்டிக் கொள்ளவும். பேபிகாரைச் சரப்பிடமாக வைத்து மெதுவான அளவு வெந்தவுடன் வெல்லக் கரைசலை சேர்த்து நன்றி கொதிக்க விடவும். ஓரளவு கெட்டியாக தோளை மாவு பக்குவம் வரும் பொழுது, அதில் 3 டேபிள் ஸ்பூன் மில்க்மெய்டும், கேசரி கலரையும் சேர்த்துக் கொதிக்க விடவும் பொடித்து வைத்த ஏலக்காய்த் தூளைக் கலக்கவும்.

இட்லி மாவு பக்குவத்திற்குத் திரண்டு வரும் பொழுது, திக்காக எடுத்து வைத்துள்ள தேய்க்காய்ப் பானைக் கலந்து அடுப்பை அணைத்து விடவும். தேய்க்காய்ப் பானை நன்றி கலந்த பிரகு எண்ணெய் விடவும் பீத முள்ள 1 டேபிள் ஸ்பூன் நெய்வில் முந்திரி, திராட்சை, ஏலக்காய்த் தூள் வறுத்துக் கொட்டவும். பாதாம் பருப்பை மெல்லிதாக சிப்ஸ் கூடையில் சிவ் மேலே அலங்கரிக்கவும்.

- இதைச் சூடாகவும், குளிர்ச் செய்தும் பரிமாறலாம்.

- சீபிரிட்டில் வைத்துக் கெட்டியாகி விட்டால், பரிமாறுமுன் பால் கலந்து கொடுக்கவும்

- வெல்லம் சேர்ப்பதால் இரும்புச் சத்து கிட்டும். (சர்க்கரையிலும் செய்வலாம்)

- தேய்க்காய்ப் பால் விட்டு ரொம்ப தேரம்

கொதிக்க வைக்கக் கூடாது பாயசம் திரித்தாற்போல் ஆகிவிடும்.

- காரன் சேர்ப்பதால் புரதச்சத்து கிடைக்கிறது

குழந்தை, முதியோர் அனைவருக்கும் ஏற்ற சத்துள்ளது இது

- கலா கமலாகர் ராய்,
சென்னை - 12

மூன்றாம் பரிசு ரூ. 200/-

அரிசி பூந்தி பாயஸம்

தேவையான பொருட்கள் :

1 - அரிசி ½ ஆறாக்கு,
பாசு வெல்லம் ¾ ஆறாக்கு,
முற்றின தேய்க்காய் 1,
ஏலப்பொடி - சிறிது.

செய்முறை :

பச்சரிசியை கறுவைத்து நன்றி களைத்து, எம்-4 (எதலாக) அளரக்கவும். முற்றின தேய்க்காயைப் பூப் போல துருவி (தலை, இரண்டாம், மூன்றாம் பாலாக தனித்தனி யாக எடுக்கவும்) மூன்றாம் பாலில் செல்லத் தைக் களாய் விட்டு நன்கு வடிகட்டி, அடி களமான வாய்க்கரை பாத்திரத்தில் சுற்றி அடுப்பில் வைக்கவும் வெல்லம் கொதி வரும் போது அளரத்து வைத்துள்ள அரிசி பானை பூந்தி கரையடியில் சுற்றி பூந்தி-ளாக தேய்க்கவும் அழகான முதது. முதலான பூந்தி களாகக் கொதித்து, வெந்ததும் இரண்டாம் பானை விட்டுச் சிறிது தேரம் கொதி வந்ததும் முதல் பானை விட்டு ஒரு நிமிடம் சூதித்து இதக்கி வைத்து ஏலப்பொடி போடவும். மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

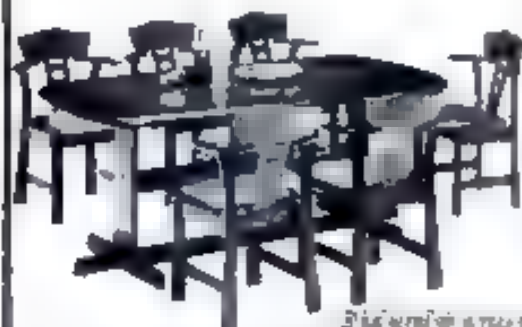
- கோமலா சீனிவாசன், சென்னை-25.



**Lifetime
Investment**

Major Credit Cards
Accepted

ஃபர்னிச்சர் உலகம்



இந்த வரல்தில் கர்ப்பமது பாராந்தர பிஷாபுலகர்

ஹைலாபிபிர் சத்யா கஸ்ப்பரேஷன் (20,000 சதுர அடி) ஸ II 70, இராயப்பேட்டை, ஹைரோடு
(வங்குலர் சிவக அருகில்) வசம்மை - 4, ஃபிபாஸ் 24822930 / 31, 24863929

அம்மாரதகர் மேத்ய - DABC Bldg 6, M T H Rd, (TVS - பாய் வதிரில்),

வசம்மை - 50, ஃபிபாஸ் 24546329 / 24545029

பொலம்புத்தூர் - 246, மேட்டுப்பாளையம் ரோடு, (சாம்பாபா மேலில் வசம் மட்டை),

ஃபிபாஸ் 2452229 / 2452230 / 24522 47929

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

ஸிகர் துண்டிக்

தேவவயான பொருட்கள் :

கடல் பாசி எலும்பு கண்ணா

கரம் - 10 கிராம்,

பால் - 1 லிட்டர்,

சர்க்கரை 2 கப்,

இனிப்பில்லாத பாக்சோவா - 100 கிராம்,

பச்சை கவர் - 2 சிட்டிசை.

செய்முறை :

காசிடம் போலிருக்கும் கடல் பாசியை துண்டு துண்டாக செய்து ஒதுமுறை தண்ணீரில் அலசி விட்டு 1/2 லிட்டர் தண்ணீரில் ஒரு மணி நேரம் ஊறவைக்கவும். ஊறிவிட்ட கடல் பாசியை அதிலிருக்கும் தண்ணீருடன் காய்ச்சவும். 1 நிமிடம் வரை கைவிட்டால் கிளறிக் கொண்டேவிடுக்கவும். பிறகு ஒரு ஆழமுள்ள தட்டில் ஊற்றி ஆறவிடவும்.

ஒரு லிட்டர் பாசை அரை லிட்டராக கண்ட வைக்கவும். அதன் பிறகு கண்டை பாசை நன்றாக ஆறவைக்கவும்.

ஆறிவிட்ட கடல் பாசியைத் துண்டாக வெட்டி மரங்காய்த் துருவலில் உதிர் உதிராக துருவிக் கொள்ளவும். பாலில் சர்க்கரையைப் போட்டுக் கலக்கவும். பாக்சோவாவை தனது உதிர்ந்துப் பாலில் கலக்கவும். அதன் பிறகு துருவிய துருவளையும், பச்சை கவரையும் பாலில் கலத்து விடவும். இந்தப் புதுவித பாய்சத்தை ஃபிரிஜில் வைத்துக் கொடுக்க

நம்மில் திறைய பேருக்கு வாயுத் தொந்தரவு உண்டு வேறுவழியில்லாமல் உருவாகியிருக்கு, வாயுக்காய் போன்றவற்றைச் சாப்பிட நேர்ந்தால், சாப்பிட்டு முடித்தவுடனே, ஒரு தம்ளர் வெந்நீரில் காய்ததையும் உப்பையும் போட்டு அருந்தவும். பிறகென்ன? வாயுவா? போயே போச்சோ!

சரதா பாபு

லாம். இது வெயிலுக்கு இதுமானது. குளிர்ச்சி யானதும் கூட.

- வசலப்பை இயற்கை அஜீன், ஆம்பூர்.

ஆறுதல் பரிசு ரூ. 100/-

பலாப்பற ரொட்டி பாய்ளம்

தேவவயான பொருட்கள் :

பலாப பழாக்களை 4 (அ) 5 அளவது

அடியா பதம் உண்டெடுக்கில் 2 மஸ்பூன்,

ரொட்டி 1 கண்ணை,

வெயிலம் - 1/2 கிலோ,

தேயகாய - திறைய பால்

எடுப்பதற்குரிய பதம்.

தேயகாய - சிறிய பல்லாக்க

திறைய தேயில் எய்துள்.

தேய 1 தேயில் எய்துள்.

வெயிலம் போடி 1/2 எய்துள்

செய்முறை :

முதலில் கனககண்ணை சிறிய சிறிய புண்டைகளாக நறுக்கவும். கேனில் வாய்க்கரை கண்ட பாதிரம் வைத்து, 1 தம்ளர் தண்ணீர் ஊற்றவும். கொடுத்தவுடன், துண்டங்களைப் போடவும். தனது வெந்ததும் பாதிரத்தில் மாற்றி வைக்கவும்.

இடைவில் ரொட்டியை, சிறிதாகக் 'கட்' செய்து, தேயில் சிலக்க வறுக்கவும். தேயில் எய்துள் வீவனவென்றால், கடல் சேர்த்து வறுக்கவும். தேய்க்காயைத் துருவி முதல், இரண்டாவது, சூவறாவது பால் எடுக்கவும்.

அகன்ற வாண்கிணை மீண்டும் அடுப்பில் ஏற்றி, வெல்லாப் பொடி செய்து போடவும். கொதிக்கட்டும் சிம்மில் வைக்கவும். உப்புமா தண்ணீர் போல் கொதி வர வேண்டும். அதனுடன், வெந்த பலாப பழத்துண்டுகள், வறுத்த ரொட்டித் துண்டுகள் சேர்க்கவும். இரண்டு கொதி வந்தவுடன், மூன்றாவது பால், இரண்டாவது பால் சேர்த்து, இரண்டு முடி முதல் பால் சேர்க்கவும். பாய்ளம் பதம் இருக்கணும்.

இறக்கி வலா பொடிச் சேர்த்து, தேயில் தேய்க்காய்த் துண்டு வறுத்துப் போடவும். முத்திரி வேண்டாம்.

வணம். வெள்ளமுடன் 1 தம்ளர் தண்ணீர் போதும். இல்லைவெனில், வெள்ளம் பாளகம் ஆகிவிடும்.

- சரோஜா ராஜா, பெங்களூர்.



பஞ்ச ஸ்வரூப மெவர் கட்டிதல் : 16-8-2003 முதல் 14 நாட்கள் சென்னை, அறமதாபாத், துமபல ஸ்வரூபத் துணர்தம், ஸுபரூபம், பெட்டிதுவரூபம், தாகேசம், ஸுலத்தவரூபம், பெர்பத்தம் (கதாயபுரி), சோமநாதம், மோகத்தவரூபம், ஹனுமாதா, சித்தா (மாத்தூபம்), அம்பலி, மெனட்டி ஆபு, திவாரா, ஆதீஸ், பஞ்சலம், வெய்யப், சீதாத் ஸ்வரூபா, கராமோஸ் ஸ்வரூபா, உதயபூம், கக்கித்தி, சயமனாதி, அறமதாபாத், சென்னை ராஜ், தவரூபம், பஸ் உள்பட ரூ. 5,300/-

பாரம்பரிய பெருமையிக்க, பல இயற்கை வளங்களை உள்வடக்கிய நமது தமிழகத்தில் ஊட்டி, கொடைக்காவல், ஏற்காடு நகர வேறெங்கும் கொடை வெம்மையைத் தணித்துக் கொள்ள நாம் செல்லவே முடியாதா என்று ஏங்குகிறீர்களா? இதோ தேனி மாவட்டம் பல அரிய, வளப்புகு குளிர்த்தித் தரும் இடங்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது.

வட தமிழ்நாட்டில் வசிப்பவர்கள் எக்ஸ் பிரஸ் ரயில் அல்லது பஸ் மூலமாக அதிகாலையில் திண்டுக்கல் வந்திறங்கி, அங்கிருந்து 25 கி.மீ. தொலைவிலுள்ள தேனி மாவட்டத் தலைநகர தேனி நகரை அடையலாம். தெவ்தமிழ்நாட்டில் உள்ளவர்கள் மதுரை ஸ்தூபர் வழியாகத் தேனியைச் செல்லாம்.

தேனியில் காலைச் சிறுண்டியை முடித்துக் கொண்டு உத்தம்பாளையம், கம்பம் வழியாக 48 கி.மீ. பிரயாணித்தால் நாம் சேருமிடம் கருளி அருளி ஆகும். சிறிய அருவியாக இருந்தாலும் தண்ணீர் சுத்தமாகவும், குளிர்த்தியாகவும் இருப்பதால் அதில் நீராடும் போது புத்துணர்ச்சியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கிறது என்பதில் ஐயமில்லை.

அந்தச் சந்திராஷ் கணர்வுடன் அடுத்து நாம் செல்லுமிடம் வனவிலங்குகளின் சரணாலயம் அமைந்துள்ள தேக்கடி. கருளி அருவியிலிருந்து கம்பம் வந்து, மலைகளினூடே அமைந்துள்ள குமுளி வழியாக 45 கி.மீ. பரணம் செந்தால் கோன மாநில வனவிலங்குட்ட அல்லித்தன அடையலாம். மலைகளால் சூழப்பட்ட தேக்கடியில் நடுவில் அமைந்துள்ள ஏரியில் படகு சவாரி செல்ல

மக்கள் அதிகம்

செல்லாத

தெனாலை முதல்துறா வித்தியாச மாண கிளர்க்கிழட்டும் அனுபவமாகும்.

இரண்ட மணி நேரம்



பரணம் பீழ்

கொள்ள 50 பீழ் அமரக் கடைய மூன்று அல்லது நான்கு பீழ்க்கள் வரிசையாகச் செப்பித் தர. (கூட அமைந்த மேல்) பீழ் செல்லும் போது நீரின் இரு புறங்களிலும் மலைகள் அடிப் பகுதிகளின் இயற்கை யழகமும், குளிர்த்தியையும் அனுபவித்துக் கொண்டே செல்லலாம் யானைகள், செந்தாய்கள், அரிய பாலங்கள், நரிகள் உட்பட பல விலங்குகள் தென்பட்டால் உடனே பீழ் அல்லித்தனத்தில் நீரும், நாம் அவ் விலங்குகளை மிக



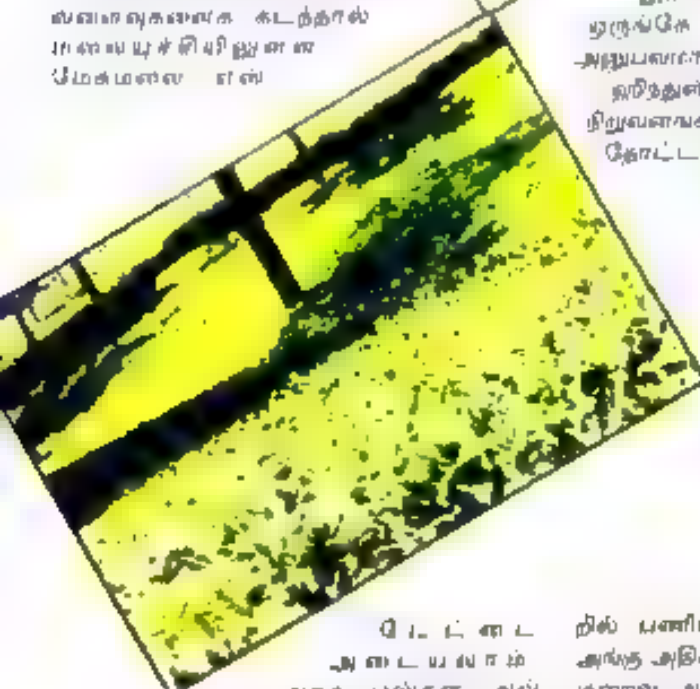
அருகாமையில்
பார்த்து ரசிக்க
லாம். (நிற்பாகல் &
மணரிக்குப் பிறகு
படகு சவாரி கிடை
யாது) பின்னர் அங்
கிருந்து கம்பவர் திருமதி
இரவுப் பொழுதைக் கழிக்க
லாம்

அடுத்த நாள் காலை
கம்பத்திலிருந்து புதுப்பாட்டு
சின்னாழ்வார் வழியாக கமார் 50
கி.மீ. பாய்வித்து, 18 பேரையின்
வளைவுகளாக கடந்தால்
மாலையுச் சிவிலியன் என
மேகமலை என்



புட ன்
காணப்படு
கின்றன. தவிர,
பருக போன்ற மேக
ளையான மேகங்கள் தமது
தேகங்களுடன் சுழலாடி, செல்
லும் பொது நுகரிக்கவும், கிளர்ச்சி உய
குருங்கே பெறுவது மறக்க இயலாத
அனுபவமாகும்.

வரித்துள்ளான் வீவர் உட்பட தனியார்
நிறுவனங்களின் தேயிலை மற்றும் காப்பித்
தோட்டங்கள் காணப்படுவதால் அவற்



சிறப்பிதழ்

பேட்டை

அடையலாம்

அரக பஸ்கள் அவ்

விடத்திற்கு அதிகம் இயக்கப்

படுவதில்லையாதலால் டரக்கர்

அல்லது வேல் முதல செலவு வேளை

ரும் வழியில் மலலக்குக் கம்பளி போர்த்தி

விட்டது போல், தேயிலைச் செடிகள் வளம்

நில் பணிபுரிவும் தொழிலாளர்கள் தான்
அங்கு அதிகம் மற்றபடி பொது மக்கள் மிகக்
குறைவு. அங்கு காணப்படும் அனை சிறிய
தாவிருந்தாலும், அதன் மீதேறி முழுதான
மாகப் பார்ப்பதற்கும், ரசிப்பதற்கும் ஏற்ற
தோத்தியுடன் காணப்படுகிறது. அனைவர
பொழுதை அங்கேயே இனிதே கழிக்க
லாம் பேரூராட்சிக்குச் சொந்தமான தங்கு

மிடத்தில் முன்பதிவு
செய்து கொண்டால்
தங்குவது எளிது.
வாடகை ரூ. 250/-

பின்னர் அந்த
இயற்கைச் சூழலி
லிருந்து விடுபட்டு
திரும்ப மனமின்றி
மீண்டும் கம்பம் வழி

கூடயாதுப் பபாது

நிதிநிபிசிரீர்களா?

கோகுலம்

மே 2003

● விஞ்ஞானி கடத்தல்!

- புதிய படக்கதை ஆரம்பம்



யாருக்கு, எத்தனை ஐஸ் கிரீம்? - ஜாலியான விளையாட்டு

பரிசு மழை!

★ அழ. வள்ளியப்பா நினைவு கதைப் போட்டி

★ கோடை விடுமுறைப் போட்டி-I

★ 1000/- ரூபாய் பரிசுப் போட்டி

ரூ.6/-
மட்டுமே

கோடை விடுமுறையை கோகுலத்துடன் செலவிடுங்கள்!

யாகப் பழம்படம் இரட்டான தேவிக்கு மருது அங்கிருந்து 18 கி.மீ தொலைவில் உள்ள அனையங்குளத்தும் பரிச்சயமான அனையக் கோட்டையாக சென்றபடியலாம். தனித்தனியான அனையங்குளம் மிக முக்கியமானது. பம்பு ஹெக்டேர் பரவி சரகுபடிக்கும் கரைய மான அனையவின் கம்பீரமும், அதன் முன்புறமுள்ள பூங்காக்களின் அழகுமீது கண்களுக்கு இளிய விரிந்தாலும்:

எவ்வளவு அனையவிலிருந்து பெரியதுமைய எந்தால், அங்கிருந்து 18 கி.மீ தூரத்திலுள்ளது சோத்துப்பாறை அனைய வீணாகும். பம்பு நீலாச் சோயிகை இரண்டு சிறு மண்டலங்களுக்கு குறுக்கே கடந்த துளையாணடுகளுக்கு முன்பு கட்டி முடிக்கப்பட்டதுதான் இந்த தவிர சோத்துப்பாறை அனைய ஆதன அளையப்பு கட்டுமாளமும் நம்மைப் பிரமிக்க வைக்கிறது. அனையக்குள் செல்லும் வழியில் சுமார் 5 கி.மீட்டருக்கு உட்பட்ட பகுதியில் மணமலிகை ஓராமையான மாம்பழத் தோட்டங்கள் உள்ளன. சோடைக் காலத்தில் சுற்றுலா செல்பவர்கள் மிக மலிவாக அங்கிட்டத்தில் மாம்பழங்களை வாங்கலாம்.

சோத்துப்பாறை அனையவிலிருந்து பெரிய குளம் திருமயில் மருது அருகது நம்ம பாரக்கு அதிகக் சென்றுமிடம் பழம்பெருமை வாய்ந்த கும்பகலா அருவி பல களவனார்களின் அதிமுகப்படுதிய "வெள்ளாணிர் ஆவடி" உட்பட்ட பல திரைப்படங்களின் பாடல் காட்சிகள் இந்த அருவியில் பாடமாக உபயோகப்பட்டுவரும். அருவியைச் சுற்றியுள்ள இடம் நம்ம ஓய்வெடுப்பதற்கும், விளையாட்டு வதற்கும் ஏதா விவரமாகவும், சுத்தமாகவும் இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். அனையதியான இயற்கைக் சூழலில் இந்த அருவி அமைந்துள்ளதால் இதில் குளிய்பது உடம்பிற்குத் தெவ்வாயும், சந்தோஷதந்தையும் கொடுக்கிறது.

இதனைக்கா குளுமையான மலையப் பிரதேசங்களையும், அருமையான அருவிகளையும், மணமலைய அனையக் களையும் ஒருங்கே கண்டுகளித்து விடுகிற திறம்பும போது நமது உளமும் உவகையாலும், உற்சாகத்தாலும் ஆரவாரிக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் சந்தேகமில்லை.

— திருணா பில்லன்

சமையல்.....

கோஞ்சம் வெரைட்டி

கோஞ்சம் இமாலினைஷன்

கோஞ்சம் டிஃப்ரென்ஸ்

எல்லாம் இந்த

Cookery Recipe VCD

னால்தான்

3 VCDs

கூலியர் மூலம் பெற **Rs. 180/-**

அல்லது

உடனே அனுப்பப்படும் V.P.P. மூலம் பெற **Rs. 240/-**

ஒவ்வொரு VCDயிலும் ஏழு ரெசிபிகளை எளிதான ஆக்கிததிக் கொள்கட்டரேட் பங்கியிருக்காய்க் ரெசிபி கள்வட்டம். மூலம் சாத்தி பதனாமை



1 Bio Bala Bath
Potato Fry
Mungpoori
Masala Amaranth
Chinese Manchurian
Chinese Crispy Veg
Akhara Vada
Quick Rice preparation

2 Padi Payasam
Medhu Vada
Aval
Adasradhaman
Mavu Kozhambu
Onion Paruppu Usal
Chakka Pongal

3 Pori Papadam
Veg. Masala Bath
Kadamba Sada
Yen Pongal
Chinese Fried Rice
Onion
Mysore Rasm
Pori Kozhambu
Medhu Vada

You can call us on
98410 77500

டிப் ஸ்டர். உடனடியே அமது
அதை சேதிக்கிறேன் மூலமாக எழுதி
மூலம் மூலம் அமது உடனடி பதனாமை
அமது மூலம் மூலம்

VIRESH DIGITAL

Post Box No.1480

305-E, T.T.K. Road, Alwarpet, Chennai 600 016

Visit us at : www.cooknary.org

My crossed Cheque/DDNo. _____ for Rs. _____ drawn in favour
of VIRESH DIGITAL enclosed. I have sent Rs. _____ By Money Order favouring
VIRESH DIGITAL.

Signature

Name : _____

Date of Birth : _____

Qualification : _____ Occupation _____

Address : _____

City _____ State _____ PIN _____

Phone _____ E-mail _____

MAA

• மாவட்ட கோவில்

• காமாட்சி கோயில் சிற்பங்கள்



வெகு தூரத்திற்குப் பரத்து,

விசித்து, கடல் போல் ஊர்சிதரும் பிரம்மபுத்ரா நதி, அந்நதிலிலே ஆங்காங்கே மிதத்து கொண்டிருக்கும் சிறு சிறு மடங்களை, நீராவிக் கப்பல்கள், மெவிதான மூடுபனி, காலைக் காற்றின்

குளிர்ச்சியான வருடல்; மனத்திற்கு அளவுதிளைத் தரத்தக்க அந்த மனோகரமான சூழ்திளையில், நாங்கள் அம்மயாமின் தலைநகரமான குவாஹாட்டியிலிருந்து (டிஃபுர்) தேவீசதி தாட்சாயணியின் 51 சக்தி பீடங்களில் ஒன்றானதும், தெய்வச் சிற்பி விஸ்வகர்மாவின் நாவு நிர்மானிக்கப்பட்டதுமான தேவிகாமாட்சியாக் கோவிளைக் காண பலன்ம செய்து கொண்டிருத்தோம் குவாஹாட்டியில்டேஷனிலிருந்து சுமார் 10 மைல் தூரம் 5250 அடிகள் உயரத்தில் நீலாச்சல் மலைமீது அமைந்துள்ள மிகப் புராதனமான கோவில் இது.

காமாட்சியா என்றாலே காமத்தை பூர்த்தி செய்கிற தேவியாகிறான். அதாவது மக்களின் விருப்பங்களை நிறைவேற்றுகிறான். எனவே இப்போது மக்களின் கண்கண்ட தெய்வமாகப் போற்றப்படும் சக்திவாய்ந்த தெய்வம் இவள்.

புராண காலத்தில் குவாஹாட்டியின் பேயர் ப்ராக்ஷோதிஷ்புர். அவ்விடத்தை தரகாகாள் என்ற சொடிய அரக்கன் ஆட்சி புரித்து வந்தான். காமாட்சியா தேவிஸை வழிபட்டு வந்தான் ஆனாலும் கொடுமைகள் பல புரித்து வந்தான். இளைத் கண்ட கிருஷ்ண பகவான், தேவியின் ஆக்ஷரூப்படி, கருட வாகனத்தில் தேவி சத்ய டாமா சமேதரராய், பிரம்மபுத்ரா நதிலிலுள்ள 'அஷ்வகராதா' என்ற நிலில் வந்திரங்கி, தாகாகாளை வதம் செய்து அங்குள்ள மக்களைக் காத்து இரட்சித்தார். இந்த நன்நாளை இய்யும் 37ம் அனைவரும் 'இபாவணி' பண்டிகையாகக் கொண்டாடி

- பிரம்மபுத்ரா நதி.

கல்ஸாகி, கசிந்து ஜனிகும்





* **සමාජයේ ප්‍රති ප්‍රතිපත්ති අඩංගු ප්‍රතිපත්ති**

மதிப்பீடுதரம்.

நரகாசுரனின் ஈழத்தை "மாகத்திதன்" ஒரு சதபத்திரன். பக்திமான். கிருஷ்ண பகவா னால் முடிசூட்டப்பட்டு பஸ்வாண்டுகள் வட்டி பரிசுதான்.

ஆனால் பின்னால் வந்த பல்லாயிரம் ஆண்டுகளில் பல்வித அரசாட்சிகள் ஆட்சி முறைகளின் குறைபாடுகளால் கோவில் நிர்வாகம் படிப்படியாகப் பாதிக்கப்பட்டு, பூதஜன் மெல்ல நின்று போயின கோவிலின் தீப ஒளி மங்கி இருள் சூழத் தொடங்கியது. சுற்றிலும் முனைத்த மரம், செடி கொடிகள் கோவிலை மறைக்க ஆரம்பித்தன. ஆனால் இயற்கை அன்னையின் அருவணப்பீலிருந்த காமாட்சியா தேவியின் சக்தி என்னும் ஒளி வெள்ளம் சிதிலும் குறைபாடும் எங்கும் பரவி தின்றது.

'கூச் பிகார்' என்ற இடத்தைச் சேர்த்த

பொதுமக்கள் கவனத்திற்கு வந்தது.

அரசாங்க
'பிஷ்மீத்' என்
பவர் அரசு
மேக வர்த்தக
யில் வெறுப

புற்று. சன்
மார்க்க தெரி
க னி ஸ்
தரட்டம்

கொண்டு, காமாக்ஷா தேவியை தரிசிக்கும் விருப்பத்தின் பாக்ஜோதிஷ்புர் வந்து செந்தூர் கோயிலைத் தேடி அலைந்து திரிந்தார். சண்டைப் பேரட்ட தூதத்திற் குத தவணீர் லெட்சுமது கவித்தாரா.

* **மாண்புமிகு**
விவகார அமைச்சர்
வினாக்கள்

அப்பொழுது அங்கு ஒரு அதிகாரம் சிகழ்ந்தது. பாருமற்ற அந்த வளர்த்திப் பிரதேசத்தில் வயது முதிர்ந்த மானு ஒருத்தி தன்னைப் பிரம்பிய மண் குடத்துடன் வந்தாள். அரசு ஐக்குத் தன்னைக் கொடுத்து தாகத்ததைத் தணித்ததுமயல்லாது. அரசன் விரும்பியபடி காமாம்பா தேவியின் கொளியைவழம் காட்டி அகலினான்.

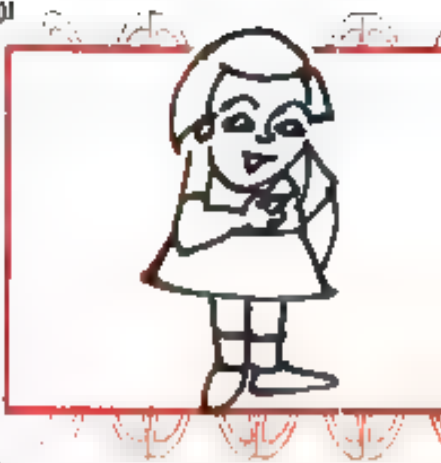
அன்று இரவு அரசன் ஒரு அழகுக் கணவன்
கண்டார். தன்னார் கொடுத்த, கோலிவஸு
யார் காட்டிக் கொடுத்த அதே வயது முதிர்ந்த

காமகயோதவி!

சமீபத்திய மருத்துவ ஆய்வு ஒன்று கூறுகிறது. “சோயாபீன்ஸ், மற்ற சோயா பொருட்கள் கான்சரை மட்டும் தடுப்பதில்லை, இதய நோய்கள், எலும்பு சீர்கேடுகளையும் சரிசெய்கிறது. மாதவிடாய் நீற்கும் சமயத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படும் ஹார்மோன் நிலை மாறுதல்களுக்கு, எலும்புத் தேய்வு இவற்றுக்கும் மருந்தாகவும் சோயா பொருளும் உதவுகிறது.”

இப்போது கடைகளில் குழந்தைகளுக்குப் பிடித்தமான விதத்தில் சோயா நூடுல்ஸ், சோயா பப்படம், சோயா பிஸ்கெட் விற்கிறது.

• லக்ஷ்மி ரங்கத்தன்.



மாது அவர் களவில் தோன்றி கோவிஸை சீர்ப்படுத்தி பெரிதாகக் கட்டி முடிக்குமாறு பணித்தாள். இம் மாது வேறொருவருமில்லை, சாட்சரத் காமாக்கயா தேவியே என்றாண்டி நான் மன்னன் பரவசமடைந்தோர்.

இவ்வாறாக பிஷஸிஸ் அரசனாய் பல நாற்றாண்டுகளுக்கு முன் பெரிதுபடுத்திக் கட்டப்பட்ட காமாக்கயா தேவியின் கோவில், இன்று தினமும் ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் தரிசித்து மகிழும் முகவிய சக்தி பீடங்களில் ஒன்றாக விளங்குகிறது.

மலைக்கு ஏறிச் செல்ல படிக்கட்டுகள் உண்டு முகப்பிறுள் வித்த கிணோசனையும், அக்ஷி வேதாளத்தையும் தரிசனம் செய்த பின் பக்தர்கள் மலை ஏறுகிறார்கள். மலைக்குச் செல்ல வாகன வசதியும் உண்டு. கோவிலின் முழு வடிவம் ஒரு தேன் கூடு போன்ற அமைப்பாகக் கொண்டது.

கோவிலினுள்வே நுழைந்தவுடன் அஷ்ட தாதுக்களினால் உருவாக்கப்பட்ட ‘பொக்’ மூர்த்தங்கள் என்று அழைக்கப்படும் காமேஷ்வரர், காமேஷ்வரி இவர்களின் திரு உருவச் சிவலகளைக் காணலாம். கோபத்திலிருக்கும் தேவியை குளிர்ப்பிக்கும் பொருட்டு, கணநளவத்த அரிசி, வட்டமாக நறுக்கப்பட்ட வெள்ளரிக்காய்த் தூண்டங்கள், ‘பதாஷா’ எனும் சர்க்கரை மிட்டாய் ஆகியவற்றை நைவேத்யம் செய்த பிறகு, பெரிய தாய் பாளங்கலில் நிரப்பி வைத்துள்ளனர். பக்தர்கள் இவற்றைப் பிரசாதமாக எடுத்துச்

செல்லிவ்றனர்.

பக்கவாட்டிலு் வலதுபுறமாக பத்து படிக்கட்டு இறங்கிச் சென்றால், இருட்டான குகைக்குள்ளே, மராமாயன் நெய் தீபங்களுக்கு நடுவே அமைந்திருக்கும் தேவியின் புனித ‘யோனி முதரா’வை தரிசனம் செய்யலாம். செய்யாதுவிட்டால் கோலம் பவழ மலர், மகிழா பூ, தாள்சை ஆகிய செவந்திய மலர்களினாலும், வில்வ தலத்தினாலும் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது குகைக்கு உள்ளே துரையார்க்கத்தில் கிடுத்து வரும் மெல்தாள கலற்று நீர் தேவியின் புனித யோனி முததி ளையைத் தொட்டுச் செல்கிறது. இந் ளைக்கைகளிவால் எடுத்து, கண்களில் டுற்றிக் கொள்ளவும், மலர்கள், வஸ்திரம் ஆகியவை களைச் சாறுறவும் பக்தர்கள் அனுமதிக்கப் படுகிறார்கள். அருகியேயே புனிதக் கூங்காக அமர்ந்திருக்கும் லக்ஷ்மி, சரசுவதி ஆகிய தேவியர்களையும் தரிசனம் செய்யலாம்.

மேலே ஏறி குகைக்கு வெளியே வந்தால் உள் பிரகாரத்தில் மங்கை சண்டி, வடுக பைரவா, துரோணாச்சாரியர், சுபில முயிலா, நீலகண்ட மதுராதேவ், ஆகியோரின் திருஉருவச் சிவலகளையும், வெளிப் பிரகாரத்தில், தச மகா வித்தவாக்கள், நாயக்கர் வீரர், நந்தி பருங்கி, மான்னாரதேவி, அள்ள பூரணி, சாமுண்டா ஆகியோரின் திருஉருவச் சிவலகளையும், புராதனமான இந்தக் கோவிஸை பழுது பார்த்து, பெரிதாகக் கட்டி முடித்த மகாராஜா பிஷஸிவின் திருஉருவச்

பிரமமபுத்ரா நதியின் ஒரு சிறு பகுதி தண்ணீர், 'செனாபாக்கம் குண்டம்' என்ற வழக்கப்படும் குளத்தில் தேய்க்கி திற்பிறது. இக் குளாடத்திலிருந்து தண்ணீர் பெரிய ராட சலாக் குழாய்களின் மூலமாக மேலே மலையக்குக் கொண்டு வரப்படுகிறது.

இதனும் கோவிலில் தரங்கு வேளை பூஜை நாதராக முறையில் நடத்தப்படுகிறது.

கோவிலின் முக்கியத் திருவிழா ஆண்டு தோறும் விமரிசையாக நடைபெற்று வருகிறது. 'அம்பு வரி' மெளர், புனித பொயி கலர் ஹாடே கலியும் ஊற்று நீர், முன்று நாட்களுக்குச் சிலப்பபாக மாறுவதால், தேவிக்கு 'மாநவிலக்கு' ஆவதாக ஐந்தாம் அம் முன்று நாட்களுக்கும் கோவில் சாத்தப்பட்டு, பின் விசேஷ அபிஷேக, ஆராதனைகள் நடத்து முடிந்ததும் கோவில் மீண்டும் திறக்கப்படுகிறது.

இந்தச் சத்திவாய்த்த கோவிலைக் காத்து நிற்பவர், கிழே பிழும்மபுத்ரா நதியின் நடுவே அளமந்திருக்கும் ஒரு தீவில் எழுந்தருள்விரும்பும் உமா நாத ஸ்ரீரவர் ஆவார்.

இதனும் விடியற்காலையில் கோவிலில் உள்ள அளமந்திருக்கும் முன்புற அறையில் புரோகிதர்கள் அமர்ந்து வேதபாராயணம் செய்வது ஒரு ரம்மமான திகழ்ச்சியாகும்.

கோவிலுக்கு வெளியே சிறுத் தொலைவில் உள்ளது பஸ்பிடம். கடந்த சில வருடங்களாக உயிர் பஸி கொடுப்பது வெகுவாகக்

தூண்டுதலுடன் தாக்கத் தெரிகிறது. உயிரினங்களுக்கு சிறுதா இட்டு, மாணஸ் போட்டு அப்படியே முழுமைவாகத் தேவிக்கு அர்ப்பணித்து விடுவது வழக்கமாகி வருகிறது.

தவாறுட்டியில் தங்க, தோட்டில் வசதிகள் திறை உண்டு 'பட்டை டஜார்' எனவும் இடத்திலுள்ள 'உடலாண்டவர்' மற்றும் 'தாலாபிரகாஷ்' தோட்டங்களில் காவலாள் தென்னிந்திய உணவு வகைகள் கிடைக்கும்.

தவாறுட்டியில் பாகை வேளாடிய இடங்கள் திறை உண்டு என்று சொல்வதால் காமகயா தேவி கோவிலைப் போல் இன்றைய காலத்தில் அதே மனையில் அளமந்தருள்ள புலனெல்லாம் கோவில் கிழே ஹாராத் தன மந்திரி, ககராசரியா முனிவரால் பழம்பயப்பட்ட ககரேஸ்வரலிங்கம், கீதாவன், வசுஷ்ட முனிவரின் ஆதிரைம், அம் முனிவரின் சமாதி புராதான நல்கிரெஹ சேவிலும், உகாதார கோவில் மற்றும் ஏராளமான நில வந்திரணத்தில் அளமலாம் மேகாவயா பாரடா அருகே நிரமாணிக்கப்பட்டுள்ள செரு அழகான திருப்பதி செங்கடாசலபதி பெருமான் கோவிலுமானும் துறந்தகருக்கு கணடுகனிகை மிகுக்க காட்சி சாவையும் உண்டு.

இவ்விடங்களுக்குச் செல்ல உகந்த யாதங்கம் பே முதல் அகடோபர் வரை.

அவ்விடத்தில் வருடத்தில் பெய்யும் பழை அதிகமாதகால் எங்கும் ஒரு பகலையும், தவிர்த்தியும் திறைத்திருப்பதைக் கண்ணாம்.

— எஸ். சாஸ்வதி

லால்குடி பெண்கள் மீதுதலைப் பள்ளி அருகில் உள்ள புரிய மரம் ஒன்றில் தூய்ஸ் பெட்டியின் வடிவில் லால்குடி மகளிர் காவல் தலைபம் சாப்பில் புதாள் பெட்டி ஒன்றுள்ளது.

பெண்களைக் கெலி, கிண்டல் செய்வன்களைப் பற்றிப் பாதிக்கப்பட்ட பெண்கள் புகார் எழுதி, இந்தப் பெட்டியில் போடலாம். இக் கடிதம் பார்த்ததும் லால்குடி மகளிர் போலீசார் சம்பந்தப்பட்டவர்களைக் கைது செய்து, விசாரித்து தண்டனை வாங்கிக் கொடுத்து விடுவார்கள்.

இத்தகைய முறையை முக்கிய தகவல்களில் பள்ளி, கல்லூரி அருகில் பின்பற்றினால்வெண்டும்?

- தேவி



மதிய உணவிற்காக பாண்டியன் வீட்டுக்குள் துஷ்பூயம்போதே அவன் மனைவி. "உங்கப்பாவிடமிருந்து லுத்தாசி வந்திருக்கு" என்று கடிதத்தை அவனிடம் தந்தான். கடிதத்தைப் பார்த்தும் போது தான் தந்தையையே நேரில் பார்ப்பது போல் பாண்டியன் உணர்ச்சி வலப்பட்டான்.

ராமநாதபுரம் மாவட்டத்தில் ஒரு சென்னை ரொயல் இலாஸ்டைப் வீடு குடை போல் கூடா வேலுத்த குடும்பம் வீடுதான். ஆனாலும் வீட்டை ஒட்டிவந்தபிரம் உணர் கொஞ்ச நிலத்தில் மனம் பெய்து பரிமாணத்தால் பாண்டியனின் வயதான தாய், தம்பன், தம்பி என்ற மூன்று பேருக்கு ஒரு மனை அரிசிச் சோறு திசையம் எழுமபடியான நிலைமை. மனம் பெய்யாவிட்டாலே, நிலைதையும் தீரையும் தம்பியிருக்கும் எல்லா விவசாயிகளையும் போல் அன்பு பட்டினி தான்.

ஆனாலும் பாண்டியனின் தந்தை பாண்டியனையும் அவன் தம்பியையும் +2 வரையாவது படிக்க வைக்க வேண்டும் என்ற வைராக்கியத் துடனிருந்தார். பாண்டியனின் தந்தை ஆறுமுகத்தின் நிலம், அவன் படிப்பு மற்றும் வேலை தேடுதலில் அரை காலியி விருந்து தாய் காணியாடிற்று.

பாண்டியனுக்குச் சென்னைவில் ஒரு தனியார் கம்பெனியில் பி.எஸ்.எஸ். மனைவி, ஒரு குழந்தை பட்டன் ஒண்டுக் குடிதனத்தில் ஒரு சென்னை போர்டனில், வரங்குறித சம்பளத்தில் குடுமையம் நடத்தி மாதா மாதம் போராட்டமாயிருந்தது.

தந்தை கொம்பக் கூட்டப்பட்டுத் தள்ளை அன்று படிக்க வைத்ததும், விவசாயம் பார்க்க - மாடு மேய்க்க என்று படிப்பைப் பாதிப்பில் நிறுத்தத்தும் தந்தையின் பாசத் தோடும், தளறியோடும் எண்ணிப் பார்க்க வைத்தது. எனவேதான் தந்தையின் கடிதம் என்றதும் என்னவோ ஏதோ என்று பதறிப் போனான்.

"மகனே உன் வருமானத்தில் பட்டணத்

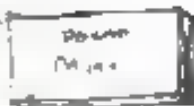
திச தீயும், உன் மனைவி குழந்தை போடு குடும்பம் நடத்துவது சீரமை என்று தெரிவித்து



பலே பாண்டியா!

ஆனாலும் மனமில்லாததால் வேளாண்மை இலாஸ்டை உள் தாய் கத்தாதுவது தெரிவித்துப் பட்டணக்குப் பண்டம் கிட்ட எழும் பட்டண எழுத, டவுனுக்குப் போக, வர என்று சொல்லி இருப்பதால் மாடு குடும்பம் பண்ட அனுப்பவும் என்று எழுதியிருக்கார்.

மாதக் கடைசி,



MONEY ORERS

மணலி நல்ல பெண். தன் கவர்நகர அபிவிருத்தி மெலிடுக்கும் பாசத் தை மதிப்பை அறிந்தவள் பணம் இல்லை என்று சொல்லாமல், வெள்ளிக் கிழமை என்றும் பாடாமல் காலிலிருந்த பொன் அம்மலகளைக் கழற்றி ஒரு சின்ன பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் கொண்டு வந்து தீட்டினாள்.

பாண்டியன் பணத்துக்குக் கஷ்டப்பட்டா லும் பாசமுள்ள நகப்பன், தன்னைப் புரிந்து கொண்ட மணலி, அடகு வைக்கவாவது

பாண்டியன் வைத்தும் பத்தொ இருபத்தொ தானிருக்கது. மணலி வீட்டும் இருக்காது என்று தெரிந்தும் செட் டான். அவன்

வாசுகி ரமணன்

நுகர்வோர் கவனிக்க வேண்டியவை :

1. எதை உணவிலாவதும் மற்றவாழல் சரியான தேதியுடன் ரசித்து கேட்டு வாங்குங்கள்.
 2. ரசித்த பத்திரப்படுத்தங்கள்.
 3. குறையாடு எழுந்த உடனே எழுத்து மூலம் புலர் கொடுங்கள்.
 4. புலர் கொடுத்ததற்கான ஆதாரம் உங்கலிடமிருக்கட்டும்.
 5. எதிர்நாய்ப்பிலிருந்து எந்த பதிலும் இல்லாமலானால் உடனே தீங்குள் செல்ல வேண்டிய இடம் மாவட்ட நுகர்வோர் குறைதீர் தீதிமன்றம். பொருளை வங்கி, அல்லது குறைபாடு எழுத்து இரண்டு வருட காலத்திற்குள் புலர் தரக்கூட செயல்படும்.
 6. கட்டணம் செலுத்த வேண்டாம். வழக்கறிஞர் தேவைமில்லால், தீங்கு வலுக்குத் தொடுக்கலாம். இரண்டு வருட காலத்திற்கு மேற்பட்டு வலுக்குத் தொடர்ந்து, தாமதத்துவமும் சரியான காரணம் இல்லாவிட்டால் உங்கல் வழக்கு தள்ளுபடி செய்யப்படலாம்.
- சாதாரணர்களுக்கும், சாமானியர்களுக்கும், ஏழாக்கும், மனிதர்களுக்கும் 30 நாட்களுக்குள் கேஸ்ட் செவலிஸ்வாமல் விளையக்கூடும், வேகமாகவும் வழக்கு முடிந்து நிவாரண விடைக்க வழி செய்கிறது நுகர்வோர் தீதிமன்றங்கள்.

- வாககி ஏமகாஷ்

நூலடி நடை, அதனையும் மனம் போனா மல் தரும் மனசை என் இருக்கும் போது எந்தப் பிரச்சனையையும் சாமானிக் முடியும் என்ற நெம்புடன் விளம்பினால் கமமனம் அடகு வைத்த பணத்தில் 100 ரூபாய் உடனே தந்தைக்கு மணியார்டர் அனுப்பினால்.

மணியார்டர் அனுப்பி ஒன்றரை மாதத்துக்கு மேலாகியும் மணியார்டர் போய்ச் சேர்ந்ததற்கான அக்காரஸெட்டிமெண்ட் வரவில்லை. தந்தையும பணம் வந்ததாகக் கடிதம் எழுதவில்லை. அலறுண்டய கிராமத்திலேயே ஒரே ஒரு வீட்டில்தான் கீபோன் இருந்தது. அந்த கீபோனும் இவனுடைய வீட்டிலிருந்து வெகு தூரத்தில் இருந்தது. அதனால், "பணம் வந்து சேர்ந்ததா" என்று கேட்டு ஊருக்குத் தந்தி அடித்தான் மறு நாளே, "பணம் வந்து சேரவில்லை. கடிதம் தொடர்விறது" என்று தந்தையிடமிருந்து பதில் தந்தி வந்தது. உலுதுக்கு யாது அவர் தந்தி அனுப்பவே 20 அல்லது 25 ரூபாய் செலவாகி இருக்கும் என்று நினைத்தபோது பாண்டியன் வேதனை அடைந்தான்.

அறுவலகத்துக்கு அரை நாள் வீடு எழுதிச் கொடுத்து விட்டு காலை பத்து மணிக்கே தபால் ஆபீசுக்குப் போய் தந்தைக்கு மணியார்டர் போய்ச் சேராததையும் தான் தந்தி அனுப்பவே ரசித்ததும் காட்டினான். ஆனால் போஸ்டாபிசில் மணியார்டர் போய்ச் சேராதது தங்கல் தவறில்லை போலயும், ஏதோ பாண்டியன்தான் தப்பு

செய்தது போலவும் கேள்விகள் கேட்டனர். இதற்குள் அரை நாள் வீவை முழு நாள் வீவாக நீட்டிக்க வேண்டியதாயிற்று. மூன்று மணி ஆகியும் மணியார்டர் கதி என்ன ஆகிறது என்று ஒரு விவரமும் தெரியவில்லை.

நடை பணத்துக்கு என்ன கஷ்டப்பட்டு நொரோ? தம்பியின் படிப்பு தடைபட்டு விடக் கூடாதே என்று ஆதங்கப்பட்ட வேளையில் நுளையின் கடிதம் வந்தது.

"அவசரத் தேவைக்காக உழவு மாடுகளை விற்று பணத்துக்கு ஏதாபு பன்வலியதும், மாடுகமில்லாமல் விவசாயத்தின் கதினையும் என்னவி அவர் மறும் கவனமையையும் கம:தம் தெரிவித்தது தம்பி பர்டைச எழுதுவது தடையப்பட்டது என்ற கவலை தீர்த்துய்யும், உழவு மாடுகள் இல்லாமல் விவசாயம் தடு கொள்கைக்குச் சமம் என்று உணர்ந்ததும் பாரம் மனத்தை அழுத்தியது.

மறுநாள் காலை நேராகத் தபால் நிலையத்தில் தனுனுடைய ஆற்றாமை எங்காம் வெளிப்படும் வகையில் உரத்த குரலில் சந்தம் போட்டான். ஆனால் கலழிபார்களோ, அதிகாரிகளோ யாருமே அவளை வட்சியம் செய்ததாகத் தெரியவில்லை. அப்போது அங்கே காடுகள் வாங்க வந்த ஒழுவர், "கன்ஸ்த்யூம் கோர்ட்டு கேஸ் கொடுங்க சார். அப்போதுதான் உங்க பிரச்சனைக்கு தீர்வு கிடைக்கும்" என்றார் அதுதான் சரியான வழி என்று பாண்டியனுக்கும் தெரண்டியது. மறுதாளும் அறுவலகத்துக்கு வீடு

கல்கி இதழில்...



**விட்டிவருந்தே
சம்பாதிக்க...**

- **എല്ലാവരും ഉത്തരവാദി!**



**தக்காளி சாப்பிட்டால்
'கல்' பிரச்சனை வடுமா?**

- டாக்டர் எஸ். ஜேஷாத் ஹிஸ்கம்

‘உடலும் பேசுமே’
இவ்வச இணைப்பும் உண்டு!

பேரட்டுவிட்டு துக்கியோர் பாதுகாப்புக் கழு
ஒன்று தன் பதறியில் செயல்பட்டு மருவாத
விசாரித்துத் தெரிந்து கொண்டான். அதன்
தன்மைகள்ச் சந்தித்துத் தள்ளுவைய பீரச்
செய்யப் பிழைக்கச் செய்துவிட்டான். அவர்
அறிவுறுத்தியபடி மே தள்ளுவையச் செய்தி
கொள் எல்லாப் பிழை புதுபுது மருவாத் தன்
பிழை ஆவாய் தான் தபாலாய்விட்டிருந்து
அவன் தந்தைக்கு பிழைக்கே மனையாள்
அவ்வப்பி லிட்ட தாக்க கடிதம் எடுத்து இந்த
மனையாள் தான் தான் எழுதித்துத் தெரிவித்ததன்
படிபட்ட விவரம் என்னு மானபடி அவர்
தொகுத்துக் கொண்டான்

[illegible]

மேற்கண்ட திட்டம் அமுலுமாறு கையாடப்படவில்லை
மேற்கண்ட போக்குவரத்து துறைக்குட்பட்ட
அதிகப்பட்சமாக ஒரு வாரத்துக்கும் செலவு
கொண்டிருக்கின்ற மணியாட்டை ஒன்றரை மீட்டர்
கடந்த பின்னாலும் செலவு அதிகமாக ஆகியுள்ளது.
மேற்கண்ட திட்டம் அமுலுமாறு கையாடப்படவில்லை
மேற்கண்ட போக்குவரத்து துறைக்குட்பட்ட
அதிகப்பட்சமாக ஒரு வாரத்துக்கும் செலவு
கொண்டிருக்கின்ற மணியாட்டை ஒன்றரை மீட்டர்
கடந்த பின்னாலும் செலவு அதிகமாக ஆகியுள்ளது.

தமிழக அரசு மாவட்ட அரசு செயற்கு தர
வந்ததால் தமிழக துணைநிலை பின்பாடுக்கு நன்றி
பெற்று நன்றி நடந்தது. 2000 ஏப்ரல், பரண
பின்பாடுக்கும் அளவான திருத்தத்திற்கும் ஏற்பட்ட
தான் உணவான பின்பாடுக்கு 2000 ஏப்ரல் வந்தது
செயற்கு தர 2000 ஏப்ரல் ஆகிய 2000 ஏப்ரல்
பரண பின்பாடுக்கு தர பின்பாடுக்கும் உள்ள
தீர்ப்பு அளிக்கப்பட்டது. அந்த 2000 ஏப்ரல்
வந்த தீர்ப்புக்குக்கு காரணமாக உள்ள
பரண சம்பந்தத்தின் பின்பாடு செயற்கு தர
நீதிமன்றம் தீர்ப்பு தரப்பட்டது.

[illegible]

ALOHA

MENTAL ARITHMETIC

(ABACUS LEARNING OF HIGHER ARITHMETIC)

• AUSTRALIA • CHINA • INDIA • INDONESIA • MALAYSIA • IMAN • PHILIPPINES • SINGAPORE • THAILAND



CHALLENGE
THE CALCULATOR!

BALANCE
THE BRAIN!!



The latest ALOHA training, for developing the whole brain at the right age - 5 to 13 years.

Without Calculator
Abacus.

$$123 + 456 + 13 + 48 + 534 = ?$$

$$12 \times 36 - 17 \times 15 = ?$$

Pen and paper,
your child can Solve

$$6288 \div 24 - 13 \times 17 = ?$$

in 5 seconds.

**SUMMER
CRASH
COURSE**

**6 WEEKS
Only**



- Your child shows growth in academics
 - Your child improves concentration
 - Computes faster than a computer
- Only 2 hours per week

Would you like to become an ALOHA Franchisee?

Call ALOHA INDIA
(A Division of KK ACADEMY (P) LTD)

32, 1st Main Road, R A Puram, Chennai - 600 028

Phone: 24613262 24616268 Fax: 52108090

E-mail: kkacademy@vsnl.net Web: www.alohaia.com

For Registration At Chennai :

Adyar	9884190450
Anna Nagar (E)	9841032238
Anna Nagar (W)	9841126275
Avadi	9841149527
	26555489
Adambakkam	22457368
Ayanavaram	9840225568
	26444236
Chetpet	26202391
Egmore	31044055
Gopalapuram	31044055
Nungambakkam	31044055
Mylapore	9841044889
Parambur	9841258244
R A Puram	24613262 / 6268
T Nagar	56114590
Thiruvanniyur	56107172
K.K.Nagar	9841074220
Kilpauk	26443000
Vadapalani	9841258244
Vaighavakkam	9840438669

Other City :

Coimbatore (0422)	2543173
Rajapalayam	9842156489
Virudhunagar	2698864
	9842121744

Other States :

Bangalore (080)	9845124425
Basavangudi	9845124425
Richmond Town	5449668
Rajaji Nagar	5320337
Jaya Nagar	5449534
Malleshwaram	9845309398
Indira Nagar	5449668
Koramangala	9845124425
Koramangala	7001351
Hyderabad (040)	

Centers coming shortly at : Chennai : Shenoy Nagar, Annankur, Muggeppai, Nanganallur, Ashok Nagar, Vepery, Chrompet,

Out station : Pondicherry, Vridduram, Kanchipuram, Arakkonam, Karakkudi, Tiruchy, Marthula,

Erode, Salem, Dharmapuri, Cochin, Trivandrum, Port Blair (Andaman)

“அம்பாள் கழுத்திலே என்னவோ தொயறதே. அது என்ன...” ஸ்ரீரத்தினம் உலர்மாய் எதிரே நிற்கும்படி வர்வாங்க கத்தியில் கழுத்திலேயே என் கண்கள் பறிந்திருந்தது. “அது திருமாய்க் கவயம்மா கல்விலேயே வடிச்சிருக்காங்க...” குருக்கள் தீர்மானமாய்ச் சொன்னார்.

எனக்கு ‘சரி’யென்று எடுத்துக் கொள்ள முடியவில்லை கருவாயறையில் வெளியிலிருந்து கண்களைக் கூர்வாயாக்கிப் போனதும் போது தெளிவாகத் தெரிவவில்லையான ஆனால் துடை விரித்த புரட்டின் கீழிருக்கும் விலங்கு போலத் தெரற்றம்!

“கனோச வல்லாயிகள வரட்டு. கோபோமே...” என்றாய் சச்சிதானந்த வல்லாயிகள கனோசன் வல்லாயிகள் தஞ்சாவூரில் பூவீதியா கண பதிவை உபாசிக்கும் மகான்.

சூப்பிகளானத்திற்கு அருகில் இருக்கும் கருவேலி கிராமத்தில் ருடி கொண்டுள்ள ஸ்ரீவரவாங்க கத்திச் சேமேத ஸ்ரீ ஸ்ரீ குணேஸ்வரர் ஆலயத்தில் தான் நாயகன் பேசிக் கொண்டிருந்தோம். ‘எல்லோரும் எங்கெங்கே போய்க் கோவில் கட்டுகிறார்கள். அவர் வர் பிறந்த ஊராக் கிருக்கும் கோவில் களைக் கவனிக்க வேண்டாம் என்று ஆசனம் வல்லாயிகள் சொன்னது இங்கு மெய்யாகி இருக்கிறது. இவ்வுரைப் பூர்வீகமாகக் கொண்ட வி. வைத்யநாதன், வி. கிருஷ்ணமூர்த்தி சகோதரர்கள் இப்போது சென்னையிலும், தில்லியிலும் மிகப் பெரிய பதவிகளில் இருந்தாலும், தங்கள் உரை மருக வில்லை.

ஏதோ ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நாங்கள்

இதே கோவிலுக்குப் போயிருந்த போது சரிந்து கிடந்த கற்களுக்கு இடையே நுழைந்து போய் கவாய் நரிசளம் செய்தோம். இப்போது நாயகன் போன போது அந்தக் கோவில் தான் என நம்ப முடியவில்லை. காற்றுக் காம்பவனமாக

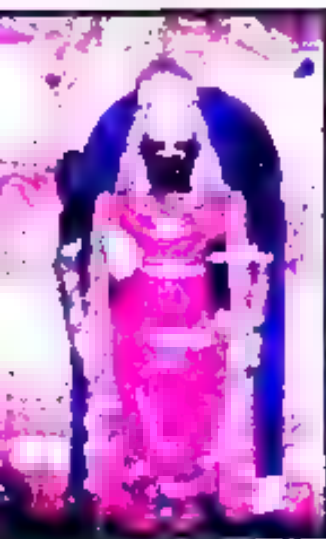


குள்ளே அழகிய கோவை, எககெட்டும் தாரத்தில் தித்திகும் இளநீரைச் சுவாது கோண்டு நென்ன ருங்கள். கவாயி, புறப் பாளுக்கெல்லாம் அழகாகும் மாவைகள் அத்தனையும் இந்த தந்தவனேதவ் பூத்தது.

அமெரிக்காவிலும், ஐப்பாளிலும் பொருளாதாரப் பேரரசிர்வாக இருந்து அத்தனை மையம் ஒரே நாளில் கற்றி விட்டு இங்கு சச்சிதானந்த கவாயிகள் எனப் பெயர் கொண்டு வாழ்வவரை அந்த எஸ்வரன் மரத்த

விந்ததான் என்று! ஒரு தம்பு தூக இல்லாமல் போனவைப் பரிசுத்தமாகப் பரிமாறிக் கொள் ஆங்காங்கே தமிழில் அழகிய மொழி உள் அம்பாளென்ப பற்றி, பாபா பொன்னுமொழிகள் இப்படி... துமபாமிஷேகம் அடுத்த, நியாள் மண்டபம் முடிக்கப்பட்டது

விந்தையனாகக்



அற்புத மரக்கோலில் மாறி இருக்கிறது.

எதிரே யமதூதரும். அதைத் தாண்டி அழியக் கட்டிடக் கலையோடு எழுந்து கொண்டிருக்கும் விருத்தினர் விருதியுமாகக் கருவேலி கோவில் புதுக் கோலம் பூண்டிருக்கிறது ஆனால் தந்தைவம் தூண்டி உள்ளே போனால்

‘இம்மடக்கும் உங்களுக்கு வேண்டும் வரமுண்டு’ என்றுதான் அருள்புரிதிறார்கள் சர்வ சக்திவாய்ந்த ஸர்குளேஸ்வரரும், ஸர்வாங்க ஸாந்திரிடும். மிகப் பலரும் இங்கு வேண்டிக் கொண்டு இருமணங்கள் நடந்ததால், பலரும் இப்போது கல்யாண உற்சவம் நடத்துகிறார்கள். கல்யாண உற்சவம் நடத்திக் கொள்ளும் அம்மையப்பன் லிக்கிரகங்கள் அத்தனை எழிலோடு விளங்குகின்றன. அறுபே கோணத்தில் முன் மண்டபம் இருக்க உள்ளே எழுந்தருளியிருக்கும் ஸர்குளேஸ்வர குணத்தைக் கடந்தவன் அல்லவா? மிதந்த சரப்பு சக்தி கொண்டவராக விளங்குகிறார். தனிக் கோயிலில் குடிக்கொண்டிருக்கும் அம்பான் ஸர்வாங்க சுந்தரி பெயருக் கேறப அப்படிபோர் அழகு நான் ஆரம்பத்

தில் சொன்னது போல அன்னையின் கழுத்தில் வீங்க வடிவம் இருப்பது போலத் தோன்றுகிறது.

‘‘ வெளந்தர் வலஹரியில் ஸர்வரிப்பது போல இங்கு அம்பான் இருக்கிறான்’’ என்று கவாயிகள் கூறியதால், பிறகு வெளந்தர் வலஹரி எய்யும் படித்துப் பார்த்தேன். எனக்கு எதுவும் குறிப்பு கிடைக்கவில்லை.

ஆனால் என்ன? அழகின் வெள்ளமாக நிற்கும் ஸர்வாங்க ஸாந்தரி அபயஹஸ்தத் துடல் வந்தவர்க்கு அருளை வாரி வழங்கிக் கொண்டு இருக்கிறாள். அவளுக்கு

முன்பு அமர்ந்திருக்கும் தந்திக்கு அத்தனை ஆனந்தம். அங்கே வீற்றிருக்கும் பிள்ளையாரோ சிறிது தலையை முன்னுக்கு நீட்டி ‘என்ன சமாச்சாரம்!’ எனக் கேட்பது போல எழில் தொழும்.

இக் கோயில் புனருத்தாரணம் செய்ய



கோலிலேய் சாந்தியம் மாதாமல் இருக்கிறது. இங்கிருக்கும் பிரகாரங்களில் உள்ள பிள்ளை வாரி, முருகன், தட்சிணாமூர்த்தியைப் பார்த்துக் கொண்டே இருக்கலாம், அத்தனை அழகு’

ஈஸ்வரன் கொட்டிக்கூட என்னும் தர்த்தனம் புரிந்த இடம் என்பதாக ஸ்தல புராணம் கூறுகிறது ஸர்குளேஸ்வரன் எனும் அரசனுக்கு அருள் கிடைத்த இடம் என்றும் கூறுகிறார்கள். தேவாரம் பாடப்பட்ட ஸ்தலம், மகா

பெரியவர் ஆறு மாதம் இங்கு முகமீட்டிருக்கிறார்! திருவள்ளூர்மாவையை நிலைத்தாவே முக்தி என்பார்கள். அது போல இக் கருவேலிக்கு வந்து இவ்வாணத்த தரிசிப்போர் இனி கருவிலில் புகமாட்டார்கள், மறுபிறப்பே கிடைப்பது என்மிறார்கள்.

கிடைத்த பதில்!



ஸ்ரீ மாக்ரு பூமி ஸ்ரீஸ் & டிராவல்ஸ்

New No.1, 1st Floor, Ganesh Nagar, Thiruvannamiyur, Chennai-41

E-mail : arimaatour@sify.com Phone : 24480501, 55690260

அனைவருக்கும் தமிழ் புத்தகங்கள் தரவார்த்துக்கள் அறிக்கை 6.00 மணிக்கு விட்டதற்கில் வந்து அமைத்து சென்று (காலை சிறுவர்கள், காலை, மதிய உணவு, மாலை 6 மணிக்கு) 1000 150 மணி அளவில் திறப்பு விடுகிறோம். 50% தொகை MO அல்லது கம்பெனி பெயரில் செக் அனுப்பி ஸ்காலர் செலவாகும்.

10-5-03 சாமி மாறன் 11-5-03 ஞானபிர 2 நாட்கள் வந்தது தவறுதலாகப் பட்ட. வசூலாக, இரத்தம், விடுதலாக, பட்டுக்கு குழை, தாமரை மலர், கோதுமை இரவு தந்தது வசூலாகப் பட்ட. நபருக்கு ரூ. 750/-
13-5-03 செல்வாபகவத்யாமை ஒரு நாள் பிரதேச வந்தது திருமதிமை. திருவந்தூர், வந்தது, கருப்பாளி, பட்டுக்கு ரூ. 300/- மட்டும்

[illegible]

26-7-03 அறிவித்தல் 4-8-03 நிலைப்பாடு 10 நாட்கள் வந்தால் ஆக குறைவாக வந்தால் ரிப்போர், நிர்வாகி மூலம் ரிப்போர் அனுப்பப்படும். 401. 402 படிப்படி. 5 செதி பி.எஸ். படிப்படி ரூ. 4500/- மட்டும் (செயல்பாட்டு மட்டும்) படிப்படி படிப்படி படிப்படி

(தேவன் சாட்சிகள்) நுகர்ந்த பரிசுதனங்கள் உண்டு

**புனித திருக்கயிலாய
மானசரோவர் பெளர்ணமி
தூரிஷணம்
22 நாட்கள் யாத்திரை**

29-6-03 ஸ்பெஷல் குரூப் 21-7-03 தீவிரப் படை
எனது 2-ம் குரூப் முன்பு அங்குள்ள பாகிஸ்தான் அமைச்சர்
பயிற்சி ரூ. 64,500/- மட்டும்
பாகிஸ்தான் அமைச்சர் அங்குள்ள குரூப் 21-7-03 தீவிரப் படை
அமைச்சர் LTC அங்குள்ள. அங்குள்ள குரூப் 21-7-03 தீவிரப் படை

● 地址 ● 电话 ● 传真

செய்யுள் எண்

பாக்டர் ல.அ.கருணாகரன்

ஸ்ரீ கனக அகத்தியர்

நாடி ஜோதிட நிலையம்

புதிதான கனம்.31 (ப.கனம்.13) மலையாள குரங்கு குழந்தை

(தேவநாபிணி திருப்ப அருள்)

☎ 017, ☎ : 24380244



சந்திரேசன், 18 சித்திரை, மனித வளர்ச்சைக்கு தேவையான வானியல் மருத்துவம், ஜோதிடம் ஆகியவற்றை பின்புலம் மனிதர்கள் தெரிந்து வாழவேண்டி அபூர்வமான ஒலைச் சுவடிகளில் எழுதி வைத்து சென்றுள்ளார்கள். அவ்வாறு எழுதப்பெற்ற ஒலைச் சுவடிகளின் மூலம் கங்கை, வீடு, நிலம், வாகனம், தொழில், அரசியல், உத்தியோகம், கலையத்துறை, திருமணம், குழந்தை பாக்கியம், அவர்களால் ஏற்படும் நன்மைகள், கடன், வழக்கு, விவாதி, விசேஷ விசயம், தட்டம், கண்டம் போன்ற தீமைகளையும், இவற்றின் நிவர்த்திகளையும் தெரிந்து மனம்மனம் தங்கிய வணங்கும் வாய் இருக்கலாம். இவ் வாய் வாய்வுகள் நன்மை விவரம்.



சென்னை: சிவசுந்தரி ஸ்டுடியோஸ்

“பத்து வயதான உட்கொடுப்பு நுழை”



**பத்து
முதல்
சுருபு
வரை..**

லிருக்கும் பருவம் இது. சோள இரண்டு மாதத் திற்கு ஒருமுறை தளவ முடிவாய் டரிய் செய்து விட்டு விட்டால் எந்தவிதமாக தளவ பலவகாரம் செய்து கொண்டாலும் முடி சிக்கலாகாது.

அடுத்தபடியாக முகத்தினை அழகுபடுத்திக் கொள்ள தொவ்வக்காட்சியில் கூட்டப் படும் அனைத்து ரக கீர்ம்களையும் உபயோகப் படுத்த வேண்டும் என்று திணைப்பாடுகள் வளரும் பருவத்தில் முகத்தில் பருக்கள் வெடிக்க வாய்ப்புண்டு. அதனால் எல்லாவித கீர்ம்களையும் முகத்தில் தடவக் கூடாது என்று எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

இந்த வயதிலிருந்து பதினாறாறு வயதிருள் எப்போது வேண்டுமானாலும் பூபெய்தலாம். அதனால் பெண் குழந்தைகளுக்கு அந்த திணையை எடுத்துக் கூறி அவர்களாத தயாரிப்படுத்த வேண்டியது அவசியம். இந்தப் பருவத்தில் முகத்தில், உடலில் பூணா முடி முளைக்கத் தொடங்கும். ஏற்கெனவே கூறியுள்ள நெயர்பல பூசிக் குளிர்கும் தாளாத தேய்த்துக் குளிக்கச் சொல்ல வேண்டும். வாரமொருமுறை மஞ்சள் தேய்காய் எண்ணெய் கலந்து தேய்த்துக் கொள்ள வேண்டும் அல்லது ஆலின் எண்ணெய் தடவி குளிக்கச் சொல்லவும்.

இந்த வயதில் படிப்பின் அளவும் அதிகரிக்கும். உடலிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். அதனால் உடட்டச்சத்து திறைந்த பால், மூட்டை, இரை, முளைக்கட்டிய பயறு வகைகள் ஆகியவை திறைந்த உணவை கலவித்துத் தர வேண்டும். இரஸிப்பு வகைகள், சாக்ஸெட், கேக், ஹூக்ரீம், பீட்டர், பர்கர் போன்ற ஹூக் ஃபுட், உடல் எடைவையும் அதிகரிக்கும். சமூகத்தையும் பெரிதளவில் பாதிக்கும். எலவே, இதனைக் கட்டுப் பாட்டுடன் சாப்பிட பழக்க வேண்டும்.

பதினாறாறு வயதாரும் போது பெரும் பாலரணைர் அவதிப்படுவது முகத்தில் தோள் றும் பருக்களினால்தான் தாற்றுக்குத் தொண் ஹாறு பெர் இதுத பிச்சளையைச் சந்திக்கிறா னா. பெரும்பகுதிமார் எங்கிலிட் கேட்கும் கேள்வி, பருக்கள் ஏற்படுதலும் கரும்புள்ளியை

நீக்குவது எப்படி? இதற்கான தனி மோஷன் வைத்திருக்கிறோம்.

ஆரம்ப திணையிலேயே பருக்களைக் குறைக்க, சத்தானதாத் கலலில் அரைத்துப் பருக் கள் மீது பூச வேண்டும். கடைசியில் வீற்றும் சத் தானதாத் வாங்கிக் தடவீளாம் பலவ கிடைக் காது உருவாடையான மஞ்சள் மிஷ்டைக் சத்தனக் கலலில் அரைத்துப் பூசலாம்.

புதிதா இளைக்களைப் புதிதாகப் பதித்து அரைத்து பருக்களின் மேல் தடவி இருபது முதல் ஸம்பத்து நிமிடங்கள் வைத்திருந்து சுழல வாம் கோழுந்து வேப்பிலையை அரைத்து கலத்தூரி மஞ்சள் கலந்து பருக்கள் மேல் தடவி பதினைத்து நிமிடம் கழித்துக் சுழலலாம். இவை பருக்களை மட்டுமின்றி அளவ ஏற்படுத துக் கருமையான வடுக்களையும் போக்கும். கரும்புள்ளிகளை நீக்க ஹாதிக்களைய சத்தனக் கலலில் அரைத்துப் பூசலாம்.

மீது வாழ்கிறது இதுபது வொது வொது களின் துறக்ககருத்த ஏற்புத் தீப் பிரி களின்மார் பற்றிக் கருத்தாட் டட்டி, சத்தா தாராவயம்.

“பருவம் அடைந்த பெண்களும், பருவ வயதில் உள்ள ஆண் குழந்தைகளும் பாலிக் குச் செல்லும் போது, வெனியே செல்லும் போது, விளைவாரும் போது முகத்திற்கு அதிக கவனம் செலுத்துவதில்லை. இந்த வயதில் மனதில் டெளஷனும் அதிகம். விபர்ணவயும் அதிகம் ஏற்படும் ஹாரமோன்களின் கரப்பும் அதிக அளவில் இருக்கும் இதனால் முகத்தில் பருக்கள் திறைந்து காணப்படும். இதனால் போகக் என்று மருத்துக் கடைகளில் வீற்றும் கீர்ம்களை டாக்டரின அறிவுரைப்படி வாங்கிப் பயன்படுத்தலாம். குளிர்ந்த நீரால் முகத்தை அடிக்கடி சுழல வேண்டும் முகத்திற்கு சோப் போடக் கூடாது நீராவிவில் முகத்தைக் காண் பிப்பதால் வீபர்ணவ நுளக்களில் உலர் துளை களாகப் பெரிதுபடுத்தி உபயோகித்து வருக

தர்பூசணிப் பழத்தில் விவப்புப் பகுதியைச் சாப்பிட்டு விட்டு, வெண்மையாக இருப்பதை கூட்டு செய்வார்கள். அதில்லாமல் தோலை மெல் வியதாகச் சீவி, சிறிது நேரம் பிரிஜ்ஜில் வைத்து விட்டுத் துருவினால் நன்கு துருவ வரும். இதில் தலிர்ப் பச்சடி செய்யலாம். கோடைக்கு ஏற்ற குளிர்ச்சியான இந்த பச்சடி மிகுந்த சத்துக்களை உடையது.

- ரேணுகா ஸ்ரீராம்.



பேரநதிக்குதல் அழகான பெயரில் வெண்கு
வரலாம்.

மேம்பெண்ப்ப பதார்த்தங்களைச் சாப்பிடு
வளிந்த நயிசைப் பெண்களும். உதயபுலி புரத்தி
விருந்து காரணம் வரை ஒரு பக்கம் போடவும்.
அதற்கு மேல உயிர் தனிப்ப பதார்த்தங்கள் மருத்
பருக்கவும். மிக நகங்களைச் சிவன்க் கூடாது.
பிழக்கக் கூடாது அபகுதி இரத்தக் குழாய்
கம் கோலாக கோபு என்ற மூலையில் ஒரு
பகுதியுடன் இயைவதால் இவ்விருந்து
இயைபேய்க்குப் பெயராக அத்து பரவக்கூடும்.
பருக்கல் அதிகமாக புறம்குப் போதும். சீழ்
வெந்து விவரும் போதும் உடம்புமிகப் பாக
வரை சந்தித்து நுரத்த ஆண்டபவராக மாத
நிரல்களை அலாது ஆண்டவன் படி சாப்
பிடுவதால் பருக்கியவர்களுக்குப் பாதுகா
துக் கொள்வாராய் இவர்கள் நவந்தும் தானே
மருந்துமம் செய்வு கொள்ளக் கூடாது.

மதுராங்குமி தெட்டிதரம்

“பனவில்கும், கழுகாங்கும் செயல்பாடு
மட்டுமல்லாமல் மார இறுதியிலும் செயல்ப
தொழிக்போடு செயல் விருந்துகளாகும். செய்
யில் கருவியால் முகம் கருத்துப் போதும் என்ற
கருவியால் கேட்க மாட்டார்கள். அதற்குப் பதி

லாக தன்ம சிவ அகரீய மேம்பெண முகம்,
கருத்து, சை காவகரீய நடவடிக் கொண்டு
பொருக் செயல்படும். இவ் மும் மூலறு மேலான
காவது முகம் கருவ வேண்டும் குறிப்பாக
மேயில் சென்று இருப்பியதும் முகம், கழுத்
துப் பகுதியை தனதாகக் கருவ வேண்டும்.
மேயில் காவதில் இருமுறை - குளிக்க
மேயிடுவ.

இதே வயதின் பெருமபாண்டமேயோ
கூடாது தீண்ட, மீடி, சம்பா சம்பு போன்ற
உடைகளை அணிவதால் காய் பாதுகளை
அடி, மிக, காய் தங்களைச் சுத்தமாகவும்,
அழகாகவும் வைத்திருக்க வேண்டியது அவ
சியம். மிக நகங்களைவும், காய் தங்களைவும்
அழகாக வெட்டி, சுத்தமாகச் சோப் போட்
டுக் கருவ வேண்டும்.

கரீம்குமல் மிக, காய் பகுதிகளில் இரவு
தேரம் தடவிக் கொண்டு பகுதிகள் அனை
கருவியை திரவமாகவும் பரிசுசென்றிருக்கும். காய்
கரீய முட்டைக்க கீழ் உயிர் பகுதி தெரியும்
படி உடை அணிபவர்களுக்கும், என்னை லெஸ்
உடை அணிபவர்களுக்கும், அடி பகுதிகளில்
வரும் முடிக்களைச் சுத்தமாக நீக்கிக் கொள்ள
வேண்டும். இதற்கு அழகு நிலையத்தில்
வாகுவிச் செய்வு கொள்வதே சிறந்ததாகும்.

பதினாறு வயதிலுடையப் போது பத்தாம்
வகுப்பிற்கு வந்து விடுவதால் படிப்பு அதிக



சமையல் கூப்பன்

பொருள் : ஃப்ரூட் சாலட் ஸ்டீ தேதி : 15.05.2003

என்ற தலைப்பில் சமையல்
குறிப்பை இதனுடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு
இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி
கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

ஸ்ரீவத்ஸாவின் மேலும் ஒரு அற்புதப்படைப்பு

தரமான வீடுகள் நியாயமான விலையில்



தென் இந்தியாவில் தொழில் துறைகளு பெருமை வாய்ந்ததும் கல்வி, கலாச்சாரம், தொழில் நுட்பம் ஆகியவற்றில் உயர்ந்து விளங்குவதும் கோயம்பக்தூர். இம் மாநகரில்தம் மூன்று படைப்புக்களாக ஸ்ரீவத்ஸா கார்டனஸ், ஸ்ரீவத்ஸா எஸ்கொயர், மற்றும் ஸ்ரீவத்ஸா ஹில்வியூவினால் நவீன வாழ்க்கையையும், உலகத்தாத்திற்கு இணையான வியாபார முறைகளையும் அறிமுகப்படுத்திய ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிமிடெட். நிறுவனத்தின் புதிய அற்புதப்படைப்பு, தான் ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீதலராஜ் ரெசிடென்சி.

18

மாதங்களுக்குள்
உங்கள் வீடு
தயார்

சிறந்த கட்டிடக் கலைஞர்களால் வடிவமைக்கப்பட்டு, உயர்தர கட்டுமான பொருட்களையும், சாதனங்களையும் பயன்படுத்தி அமைக்கப்படும் குடியிருப்பு ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ தலராஜ், 21849 சதுர அடி நிலப்பரப்பில் கட்டப்படும் 32 பிளாட்டுகளை கொண்ட விராலமானதும், வாதிகள் நிறைந்ததும், பாதுகாப்பானதும் ஸ்ரீவத்ஸா ஸ்ரீ தலராஜ்.



ஸ்ரீவத்ஸா ரியல் எஸ்டேட்ஸ் (பி) லிட்.



அம்சமான இட அமைப்பு

கோயம்பத்தூரின் பிரபலமான அவிநாசி நெடுஞ் சாலைவழியில் உள்ள லக்ஷ்மி பில்லிஸ் இருந்து 100 மீ. தொலைவில் உள்ள தாழ் நகரில் அமைக்கப்படுகிறது. பூர்வதஸா பூர் நலராஜ் இதனருகில் உலகத்தரம் வாய்ந்த பள்ளிகள், கலை, பொறியியல் மற்றும் மருத்துவ கல்லூரிகள், மல்டி ஸ்பெஷாலிட்டி மருத்துவமனைகள் உள்ளன.

உங்கள் வீட்டிற்கும், உடமைகளுக்கும் பாதுகாப்பு

நீங்கள் வீட்டில் இருக்கின்ற போதும், வெளியே செல்கின்றபோதும் உங்கள் வீட்டையும், உடமைகளையும் பாதுகாக்க மதிற் சுவரும், 24 மணி நேரமும் இயங்கும் கிளோஸ்ட் சர்க்யூட் டிவி மற்றும் இன்டர்தாம் வசதிகளுடன் கூடிய செக்யூரிட்டி அறையும் அமைக்கப்படும். ஆகவே நீங்கள் பாதுகாப்பாகவும் நிம்மதியாகவும் வாழலாம்.

ரிலாக்ஸ் செய்ய பொழுது போக்கு வசதிகள்

அன்றாட கவலைகளை மறந்து ரிலாக்ஸ் செய்து, புத்துணர்ச்சி பெற நீச்சல் குளமும், களப்பும் இங்கு அமைக்கப்படும் குழந்தைகள் விளையாடி மகிழ்சிறுவர் பூங்கா அமைக்கப்படும்.



உங்கள் தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தி செய்யும் கனவு வீடான பூர்வதஸா பூர் நலராஜ் பற்றிய மேலும் விவரங்களுக்கும், வீட்டை பதிவு செய்யவும் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.



Visit us at: www.sreevatsaonline.com / www.sreevatsa.com

கோவை. 8/2, மேட்டுப்பாளையம் சாலை, கோவை 641 043, இல்தியா. போன்: 91-422-2437422, 2432184, 2432574, 2441481, 2454817, 2432042, பேக்ஸ்: 91-422-2430899, Email: Sreevatsa@eth.net / Sreevatsa@vsnl.com சென்னை. 7, காமராஜ் பார்க் தெரு, சென்னை 600 013, இல்தியா. போன்: 91-44-25953149, 25960270, 25957953, 25965401-05, 25961029-31, பேக்ஸ்: 91-44-25950055, 25965032, 25224087, Email: Sreevatsa@vsnl.com

மாசி மீதியை 'பிராட் - கம்பைன்' என்ற பெயர்
ஒற்பாடும் பன்னிரெண்டாம் நூற்றாண்டில் இருந்து
கலவையாக தயார், பல நூற்றாண்டுகள் இதற்குத்
தாம் படிக்க வேண்டியிருந்தும், இந்த மயக்க
நிய இரவு உணவு விநியோகப் படிப்பதால் உணவு
களைச் சுற்றி குழப்பங்கள் பலவும் ஏற்படும்.
இதனால் நீக்க உருவாக்கியிருப்பதாக அறிவிக்கப்பட்டு
வெட்டி அதன் கற்பனைப் பகுதியைக் கடை
களைச் சுற்றி நடப்ப வேண்டும் என்பதாக
கால் துறைப் படைகளும் கலவையின் சுற்றி
கலவையின் குறைபாடுகளை இடுத்து தள்ளுவதாக
காணப்பட்டால் விடுதலை தயார் எடுத்து முடிந்த
தும், கருத்து, உணவு, கால்களையும் நடவடிக்கை
செய்யும் படைகளையும் பன்னிரெண்டாம் நூற்றாண்டில்
கருத்துப் படைகள் நிறுத்திவிடும் கருத்து உணவு
தயார் பாடியது தலைநகரில் கொள்ளப்பட்டது.

பதினெட்டு வயதிலேயே அடைந்த பெண்
கள் கல்யாணியின் காலெடுத்து எய்ததையும், டென்
ஷன் குறையும், இதன் பிறகு முக அழகின்
கவனம் செழந்தபாய், புருஷந்தான் சீரசெய்து
கொள்வது, பெருக்கலா, மாணிகலா, தீராய்
மூலம் முகத்தின் கருப்பு, மென் புள்ளிகளை
அகற்றும் மிளி சீப்பியியல், முகத்திற்கு மாக்
போடுவது, தலங்கு நெறாண்டா போலவைய
வைத செய்து கொள்ளலாம், தப்போது கல்யாணி
மாணவிகளிடையே தலங்குக் கலா போடு
வதும், கட்டிகலா எவன்படும் தலங்குமுகியில்
ஆக காதிக நிறத்தை மாதறிப் போடுவதும்
நாகரிகமாக உள்ளது. இதனால் ஆவாக்கு
தூர்முழுதை செய்து கொள்வதில் வயதின்மைய
அடிக்கடி மாதறி மாதறி கலரிக் செய்வதாய்
முடியின் ஆயாக்கியம் கெடும். அந்த போய்
முடியை தாமாக்குவது, கருண்டாடாக்குவது
போன்றவற்றையும் அடிக்கடி செய்யக் கூடாது.

உதற்கட்டை மீதாக வயத்துக் கொள்வது வேண்டியது அவசியம். அதற்காக அநாவிரதமாகப் பட்டினி கிடப்பது, மிகக் குறைந்த அளவு உயிர்இருந்து தவறு. சந்தான உண்மையைக் காட்டி, பழையவர்கள் போலியுயிருவதைச் சாப்பிட வேண்டும். நியமிப்பை மீதித், மோகமடைந்து, தீவிர பரந்தி, காலவரையில் ஓரளவு, மூலியில் போலியுயிருவதைச் செய்வதில் அழகான உதற்கட்டை அவசத்துக் கொள்வது எவ்வளவு அவசியமாக அந்த போலியுயிருவதைத் தடுத்துவருவதுடன், அமைப்பாயது, தவிர பருக்க வயத்க்கப் பணிக் கொண்டு பணவரையும் பெறு வேண்டியது திருக்க வயதிருவது மிக அவசியம்."

பாத்து வயது ஓரம் இருபது வயது
வயதாயின பின் குற்றம்கொண்ட பின்னர்
அன் பின்புக் கவனித்த பின்னும் பன்னு
மகிழ்பாறு மத்ததுன் உகடா. செவி
கவந்தார்.

பொதுவாக பதநு வயதானதுய பெண் குழந்தைகளுக்கு உடலில் இயைகான் மயறுதல் கல் ஏறமாத தொடங்கும் உடல் வளர்ச்சி உதறு மீயக்யாவதான இருக்கும். மாட்பதகன் பெருவாக வளர்ச்சி அடடபத தொடங்கும். வககவிங் அடியில் அக்குளில் குடி வளரத் தொடங்கும் இந்த மாறறகன் பெண்வளின் மானில் குருவித் பெட்கதாவதயம், பததவதயம் ஏறபடுதயம் போர் இந்த வளர்ச்சிவால் மானில் உலிகதறுகிப் போய் குறுவாக உள் போடத் தொடங்குவர் இவன் குறுவாகவாக குன்வோரு பெண்வறுக்கும் ஏறபடக்கடியவன் வக வளத் குவவோரு பெண்வளின் அன்வவயம் ஏற்றதும் தொடங்கு மீயவளும்

சத்தாவு, ஆரோக்கியமான உணவுகள், மிகச் சிறிய வயதுபெரிய உலக யாழ்க்கை ம.வீ. நுட்பப் புரிந்துகொள்ளும் திறமையுடைய பெண்கள் பத்து வயதிற்கு மேல் பூர்த்திபட்டது விடுகின்றனர், இதற்குக் கவனப்படுத்த வேண்டியவை, அவர் களுக்குத் தந்தைமையும், காதாரத்தையும் ஏதாவது ஒரு வேண்டும்.

பெரியபட்டினம் சததுக்களையும், தரதுப்
பொருட்களையும், கால் கலிகளாகவும்கூட
மாத்திரைகளாகவும் தருவது அயர்க்குதகுந்
தல்ல நுராகச்சத்தியமையும், தன்னம்பிக்கை வை
யும் தரும் பதினெட்டு இருபது வயதுகளில்
ஒன்றாக உலக மியங்கு புரிந்து கொண்டு வீடு
பூர்த்தி. உடல் வலிமையினை சீராக்கி விடுக

அபிதேவ செவனாளுக்கு 'பிரியட்சனா' என்றும் மாதவிலக்கு மாதா மாதம் வாங்கும்படி சரி அளத்தது வீடும் உடலில் கரக்கும் தூரரி யோன அன்பும் சரிவரவி விடும். இருப்பினும் இந்த ஸ்வதிய இயற்றிய மாதவர்கள் ஏதப்படால் வதராவத கரப்ப சரியாக உணரத்தரி; பாலிசெவயக் குளரி திணை ஏற்பட்டுள்ளதா இருந்ததில் பரிசோத்தியோன் அன்பு சரியாக உணரத்தரி போன்றுவற்றை நல்ல மகப்பேறு மருந்துவரை எந்தித்து ஆயோனனை பெற யோனியமகள் தரப்பாதுகாரிள் கடமை.

பேட்டி : ராஜ்யபூர் சந்திரசேகர்

கனரகத் தோவகக்கு தன்னீருக்குப் பதில் புளித்த
மொரகர கவத்து வசத்தால் கவவபாக இருப்பதோடு
நல்ல பிரவுன் கயறியி் தோவச வரும்

- **Chlorine substitution**



இந்திய மனித எப்படி

மே 2003



கிஷோராசி : அஸ்வினி பரணி

திருத்திரை 1 ஆம் பாதம்

இராசிநாதன் அயகாரகன் அருளால் இம்மாதத்தில் உத்தி யோகம்தரிசன் இடமாற்றம்.

பதவி உயரவு போன்ற தன்மைகளை எதிர் பார்க்கலாம். உயர் அதிகாரிகளின் தலமகிப ணைய பெறுவிரகை தொழிற்பிரிவினா முன் னெற்றதனைக் காண வழி பிறக்கும் எழுத்துத் துறையில் உள்ளவர்கள் கருதுவான முன்னேற றதனைக் காணக்கூடும் விவாபாரத்தில் ஓரளவு வரப்பகரமான போக்காகக் கண்டு விவாபாரிகள் மகிழ்ச்சியடைப இடமுண்டு. எவறாறும வாய்க்களையாளர்களுக்குக் கூடக் கோடுபபிவ கவனமாக இருப்பது அவசியம்.

குடும்பச் சூழ்நிலை இனிமையானதாகவே இருந்து வர இடமுண்டு மகன் அல்லது மகள் வழிவில பிழிச்சிபண்டயக்கடிய ஒரு திகழ்ச்சி தடைபெறக்கடிய நிலை உள்ளது யாரிடமும் கொப்பப்பட்டு எளதவம பேசி வீட்டாரின் களிவாகப் பேசிப் பழகுவதன் மூலம் சில சிக்கல்களைத் தவிரக்கலாம். பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகத்தில் சில சங்கடங்கள் ஏற்படு மாயினும் சர்மாததியமாகச் சமாளித்து விடுவா கள். குடும்பத்தில் உபநிசுச்சி நூறு தடைபெற வாய்ப்புண்டு. பணப்பழக்கத்தில் சிகெயோ. பற்றாக்குறையோ இராது. பெண்களின் சில

குக்கு எதிர்பாராத தன்மைகள் சில ஏற்பட வாய்ப்புண்டு சபிதாதர் வழியில் மனக்கசப்பு ஏற்படக்கூடும்.

தீங்கம் ஆவலங்கையில் உள்ள தவக்கிரக சத்திதிலை செயலிய பகவானுக்கு விவப்பு மலர்களைக் கொண்டு அர்ச்சனை செய்து வழி பட்டு வாருங்கள். உலகன் சிமங்கன் அகழும். சேழிப்பு கூடும்.

விஷு ராசி :

திருத்திரை 2, 3, 4 ஆம் பாதம்
கன. ரோகிணி. மிதுகச்சிஷம்
1, 2 ஆம் பாதங்கள்



உத்திர பகவான உதைய பெற்று சஞ்சாரம் சேவதாலும், இதர சிவங்கலால் தொலைய உண்டு இது மாதத்தில் எதிலும் திராணமாக வும் பொறுமைவாகவும் இருப்பதன் மூலம் பெருமபாலான சிகல்களைத் தவிரக்கலாம். உத்தியோகவாகுதகா யாதப பிற்பகுதியில் உலகன் விருப்பங்கள் திறைவிறக் காண்பீகன். எவறாறும பணிப்பது மிதுதியாகவே இருக்கக் கூடும் உலா அதிகாரிகளின் ஆதரவு தல்ல முளறவில் இதுதது வரும் 44 பணியாளர்களின் எதிர்ப்பு ஓரளவு இருந்து வரும் தொழிற்பிரி வினா கமராவ முன்னேற்றத்தைக் காணக் கூடும் அரவிவல்லாதிகள் மிகவும் பொறுமை யாக இருத்தி செயல்பட்டு வருவது நல்லது.

குடும்ப நிலையில் பெண்களுக்குக் குடும்ப நிர்வாகம் சில சிக்கல்களை ஏற்படுத்தக்கூடும். அக்கம பக்கத்தில் உள்ளவர்களுடன் கவனமாக வும் சச்சரிக்கையாகவும் பழகி வருவது அவ சியம் ஒரு பலனைததை பெறுகொள்வதன் மூலம் பயனடைவதாகம் என்றாலும், பயனாதனைத் தொடங்குததில் தாமதமும், சிகலறும் உண் டான் பிணரே முடியலாகும் தீரஸ் உள்ளு, பெண்களால் சிலா தன்மையாடயக்கடிய வாய்ப்பு உண்டு. முதுகு கை, கால் பெள்ளற உறுப்புகளில் சிறிய உபாங்ககள் ஏற்பட்டு குணமாகும்.

தீங்கம் திவமும் காணலில் சூரிய பக வானை வளங்கி வருவதும், ஆதிதய மருதயம் சபிதாத்நிரம் படித்து வருவதும் உலகளுக்கு சல தன்மைகளையும் உண் டாக்கும்.

மிதுன ராசி :

மிதுகச்சிஷம் 1, 2 ஆம்
பாதங்கள். திருவாரிதை,
புலாபூசம் 1, 2, 3 ஆம்
பாதங்கள்



அதிசை சிவ சஞ்சாரம் துணையாக இருப்பினும் இம்மாதம் தீங்கம் நன்

செகிர்	சூரியம் புள்	மது	சனி
	11.5.2003 மே - செகிர் 13.5.2003 - ரிஷ - சூரியம்		சுடு
செவ்வாய்			
	மது		

ஆத்ரேயா

★ ரெடிமேட் ரவிகைகள்

★ பெட்டி கோட்ஸ்

★ நைட்டிஸ்

★ Childrens Nighties and Tops



**நல்ல
தரம்!**

**சரியான
விலை**



வாருங்கள்.

அணிந்து மகிழுங்கள்!

ATHREYA GARMENTS
House of Blouses

No.1, Jambulingam Street, (Valiayar Kottam High Road),
Nungambakam, Chennai - 600 034.

☎ 8228586 Fax: 091-044-5360076

Website: www.athreyagarments.com E-mail: gbs@rediffmail.in

SINGAPORE : MUSTAFFA (DLD) HALLI Pvt. Ltd.,
UAE : LULUCENTRE
KARAIKAL : EVE'S PARK, SARATHIYAR STREET,

வாழும், தீமையும் கலத்த பலன்களை எதிர்
பார்க்கலாம். உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமற்றும்,
பதவி உயர்வு போன்றவற்றைப் பெறக்கூடும்
என்றாலும் சிறு துடக்கத்துக்குப் பிறகே கிடைக்
கும் பெறுவார்கள். மாவயம்மலிகளை படிப்பில்
நீண்ட காலம் செலுத்தி வருவீர்கள் என்றாலும்,
இருபாலரும் செர்ந்து பழகுவதில் எச்சரிக்கை
யாய் இருந்து வருவது அவசியம். விவாபாரம்
ஏற்ற இறக்கமாக இருக்குமாயினும், குறைந்த
பட்சத்துக்கு சிறு இறங்காது.

குடும்பத்தின் குறைகூத்துக்கு குறைவற்றது.
பெண்கள் ஆணை, ஆண்கள் பெண்கள், பட்டாடை
களை வாங்கி அணிந்து மகிழ்வார்கள். சிப்குக்கு
காப்பப்பைக் கோளாறு போன்ற தொல்லைகள்
ஏற்படக்கூடும் வேலைக்குப் போகும் பெண்கள்
எதிர்பாராத ஒரு நாளையகைய பெற்று விடுவீர்
கள். நீண்ட நாளாகத்தான் பிறகு பள்ளிய நண்பர்
ஒருவரைச் சந்திப்பீர்கள் பிறகு மொழி பிசும்
துருவராவ நாளையபுடைய வாய்ப்பு காணு.
அடக்க நரிசனம் கண்டிப்பா துடும்பத்துடன் ஒரு
பயணத்தை மேற்கொண்டு சென்று வருவீர்கள்.

நீங்கள் சமீபகிழ்வையகையில் சனிபகவாளுக்கு
என்னவாம் தவிர செய்து வைவேதிலும்
செய்து விட்டு, பிறகு அதை உடல் கணவாற்ற
வர்களுக்கு விநியோகம் செய்து வாராக்கம்.
உங்கள் வாழ்வில் காட்சி சம் ஏதும்.



கடக ராசி :

பஞ்சமூலம் 4 ஆம் பாதம்,
12ம் ஆகியவை.

உச்சம் பெற்ற கடகரான எதிரும்
அங்காரக பகவாணால் இம்
யாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் எதிர்பாராத
நிலைகளைப் பெறக்கூடும் சகபணியாளர்கள்

புளி கருப்பாக இருப்பதால் சாம்பார்
கவர் நன்றாக இல்லையே என்று
கவலைப்படாதீர்கள். ஒரு துண்டு பீட்
ருட்டைத் துருளி சாம்பார் கொதித்துக்
கொண்டிருக்கும் பொழுது சேருங்கள்.

- சீதா ராமநாதன்.



தீயங்கள் சமிக்ஞைமாமலிவ். ஆறுசேலை
யருக்த துளசி மாலை அகலிவந்து யணவுதி
வாரும்கள உயர்கள் சுவஸ்பகன் தீயி, மலிந்தசி
பொருக்தம் ஆறுதிகள உணடாரும

சிவந்த ஐரோபி :

10000 1.5710 2.5710 1.5710
114000



இராமநாதன சூரியன் அறு
கலமாக சந்திரிப்பதால் இந்த
மாதத்தில் சந்திரியைக் கவனிக்க வேண்டும். இட
மாற்றம், பதவி உயர்வு போன்ற நன்மைகளையும்
பெற்று மகிழ்ச்சிக்கான காரணமும் உங்கள் பணி
களில் சேரிகளிடையாகவும், அன்றாடம் பணி
களில் நன்றியின்றிச் சென்று முடித்து உயர்
அதிகாரிகளின் நம்பிக்கையைப் பெற முடியுமென
அவசியம். இல்லங்களிலுள்ள சக பணிகளானதால்
உங்கள் மீது புகார் கூறக்கூடிய நிலை உண்டு
மான்வழங்குகள் போட்டி, பத்திரம் போன்ற
வற்றின் பணதொகைப் பாராட்டுகளைவரும்,
பரிசுகளையும் பெறுவீர்கள் எனநம்பும் மட்டம்
மும் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

● மகனின் மட்டும் ● மகனின் மட்டும் ● மகனின் மட்டும்

 <div style="text-align: center;"> DIRECTOR SMALL INDUSTRIES SERVICE INSTITUTE, Chennai. MINISTRY OF SMALL SCALE INDUSTRY GOVT. OF INDIA </div> 
உதவி பயிற்சி (வெள்களுக்கு மட்டும்)
ஆயத்தித் துறையி : அடிப்படை அலகுக் கலை பயிற்சி
பயிற்சி காலம் : 6 வாரம் (3 Hours per day) தகுதி : 8-ம் வகுப்பு
பாடத் திட்டம் : அடிப்படை அலகுக் கலை, தேவை, கூந்தல், எஃகு மற்றும் கைச் சம்பந்தமான அடிப்படைப் பயிற்சிகள், வெற்றிகரமான நிர்வாகம் குறித்த பயிற்சி
சிறப்பு அம்சங்கள் : அரசு உரிமை முறைகள் பற்றிய விவரங்கள் மற்றும் பாடங்களை ஆய்வுக்குவதற்கான ஆலோசனை
சான்றிதழ் பயிற்சி : உயர்ந்த தொழில்நுட்ப அலகுக் கலைப் பயிற்சி
பயிற்சி காலம் : 6 வாரம் (3 Hours per day) தகுதி : 8-ம் வகுப்பு
பாடத் திட்டம் : கூத்தல், தேவை, மற்றும் உடல் சம்பந்த மான துறை பயிற்சி முறைகள், உடல் பயிற்சிக்கூடம் மற்றும் வகுப்புகள், மனித உடலின் அடிப்படை உண்மைகள், எண்ணெய் - பொருளியல், (Fats) & பல உணவுகள் கூத்தல் அலகுகளுக்கான மற்றும் உணவுப்பொருள் அலகுகளும்
சிறப்பு அம்சங்கள் : துறை தொழில்நுட்ப பயிற்சி, அழகுப் பொருட்களை எப்படி வாங்குவது?
மேலும் விவரங்களுக்கு : SISI, Cosmetology Training Centre, சென்னை, :4, 3வது குறுக்குத் தெரு, அண்ணா நகர், புதுவை-5 போன் : 2203810
1. விண்ணப்பப் படிவம் தயார் செய்து பெற்று கொடுக்கப்படும் ரூ 6/- தகவல் தகவல் ஒட்டிய உரைப்பை அனுப்பவும். 2. பூர்த்தி செய்த விண்ணப்பப் படிவம் மார்ச்சு 15க்கு முன்பு தேதி 30 5 03
SC/ST மற்றும் உடல் செயலற்றவர்களுக்கு 50% விலை வசூலிடும்.
சீவனப் பெற்ற உணவு மாணவர்களுக்கும் இத்தகைய அரசினர் சான்றிதழ் வழங்கப்படும்.

● மகனின் மட்டும் ● மகனின் மட்டும் ● மகனின் மட்டும்

முறத்தை மெழுக சாணியோ, காகிதக் கூழோ எங்கே தேடுவது? மைதா மாலை கட்டியில்லாமல் நீரில் கரைத்து, சிறிதளவு மஞ்சள் பொடி போட்டு அடுப்பில் வைத்துப் பசை போல் காய்ச்சிக் கொள்ளவும். ஆறியவுடன் முறத்தின் இருபுறமும் தன்கு நடவி மெழுகிய பிறகு ஒருநாள் வெய்யிலில் காயவைக்க முறம் அழகாக புடைக்கத் தயாராகி விடும்.

- ரேணுகா முரோம்.



நீங்கள் சங்கடமறா சதுரத்தி நாளில் விநாயகப் பெருமானுக்குரிய அபிஷேகப் பொருள் களை வாங்கித் தருது வணங்கி வாருங்கள். உங்களுக்குச் சிரமங்கள் நீங்கி, கமிட்சம உண்டாகும்.



கன்னி ராசி :

உத்திரம் ௧, ௧, ௧ ஆம் பாதம்
கன, துறையும், சித்திரை ௧, ௧ ஆம்
பாதங்கள்.

உச்சம் பெற்று கக்கிரை இராசியைப் பரிசையிடுவதால் உத்திரோகஸ்தர்கள் இந்த மாதம் இடமாற்றம், பதவி உயரவு போன்ற வற்றைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள் என்றாலும் தாமதமாகவே நடக்கும். மாதப் பிற்பகுதியிலேயே அவற்றை எதிர்பார்க்கலாம் என்பதுடன் புதிய வாய்ப்புகள் கிடைக்கப் பெற்று அவற்றின் மூலம் உங்கள் திறமைகளை வெளிப்படுத்திப் பெருமையும் புகழும் அடைவீர்கள் விவரமாரம் மாத முதலில் மீத நிலையிலேயே இருந்து வரும் என்றாலும் மாதப் பிற்பகுதியில் மீதவும் திருப்திகரமாகவே தடைபெற்று விவரபரிசுகளைத் திருப்திப்படுத்தக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் கமிட்சமான போக்கு தெரையும். உறவினர் வருகை மகிழ்ச்சி தரும் கபடிகழ்ச்சி தொடர்பான பேச்சு வார்த்தைகள் தொடங்கக்கூடும் சிலர் திடீர் திருமண போகத் தைப் பெறக்கூடிய நிலை உண்டு தெய்வீக சித்தனைகளில் நாட்டம் செலுத்துவீர்கள் பயனம் ஒன்றை மேற்கொள்ள நேரும் என்றாலும், அதன் காரணமாகச் சிறு சங்கடமும் ஏற்படக்கூடும்.

நீங்கள் செவ்வாய்க் கிழமைகளில் தூக்கா தேவிக்குத் தீபமேற்றி வழிபட்டு வாருங்கள் உங்கள் வாழ்வில் வளமும், நலமும் பெருகும்.



துலாம் ராசி :

சித்திரை ௧, ௧ ஆம் பாதம்
கன, கமரதி விசாகம் ௧, ௧, ௧
ஆம் பாதங்கள்.

கக்கிரை பகலான சஞ்சாரம் சாதகமாகத் தெரிநதாலும் இம் மாதத்தில் உத்திரோகஸ்தர்கள் அலுவலகம் தொடர்பான பிரச்சினைகளில் துவாயைக் ஏற்படுவது தவிரியப் போகக்கூடும் சக பணியாளர்களின் குழுவை வளம் ஒத்துழைப்பைப் பெறுவதன் மூலமே உங்கள் விருப்பங்களை நிறைவேற்றிக் கொள்ள முடியும் பொறுமையாகத் தொடர்ந்து முயன்று வருவது அவசியம் தொழிற்பிரிவினர் சில சிரமங்களால் சந்திக்க நேரும் என்றாலும், மாதப் பிற்பகுதிக்கு மேல் முன்னேற்றமான போக்கு தென்படக் கண்டு மகிழ்வீர்கள் அபித போல களைஞர்களுக்கு மிக முத்தவில் எரியப்புகள் அமைவது சிரமம் என்றாலும், மாதப் பிற்பகுதியில் வாய்ப்புகள் கிடைத்து விடும். மாணவமவிகளுக்குப் பிரச்சனை எதுவும் இருக்க வாய்ப்பில்லை.

குடும்பத்தின் தீர்வாகத்தை ஏறவுள்ள பெண்களுக்கு தீர்வாகத்தில் பெரும் சிரமங்கள் எதுவும் ஏற வாய்ப்பில்லை. குடும்பத்தினரின் ஒத்துழைப்பு நல்ல முறையில் இருந்து வரும். கபடிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளாதல், வீடு துண்டு மகிழ்தல் போன்றவற்றுக்கு இடமில்லை. குடும்பத்தில் முதிய வயதினர் ஒருவருக்கு மருத்துவச் செலவு செயல் நேரும் புத்தாளட, அணிகலன்கள் வாங்கி மகிழும் வாய்ப்பு சிலருக்கு உண்டு. வாங்கப் பழுதுபார்ப்புச் செலவு உண்டு வழக்குகளில் இப்போது தீர்ப்பை எதிர்பார்க்காதீர்கள் தள்ளிப் போலதே நலவது.

நீங்கள் தினமும் முருகப் பெருமானை வணங்கி வருவதும், கப்ரமணிய புத்தங்கம் உதோத்திரத்தைப் படித்து வருவதும் உங்களுக்கு சகல நன்மைகளையும் உண்டாகும்.

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க ராசிகளான கடை P.R. ஜுவல்லரி

P.R. JEWELLERY

GOLD, SILVER, DIAMOND & BIRTH STONES

Old No. 102, New No. 138, USMAN ROAD,

T. NAGAR, CHENNAI - 600 017.

PH: 24344442, 24327764 TUESDAY HOLIDAY

(10.00 AM to 1.30 — 3.30 PM to 8.00 PM)

PROPRIETOR : P. RAVINDHIRAN



எங்கு ஜோதிடம் பார்த்தாலும் P.R. ஜுவல்லரிக்கு வந்து ரூ.400/-க்கு ராசிக்கல் வாங்கி பயன் பெறுங்கள். கல் ஒளிழினால் என் முழு உத்திரவாதம் தருகிறோம்.

ராசி	ராசிக்கல்	வெள்ளி மோதிரம் விலை
மேஷம், விருச்சிகம்	பவழம் -	2 CARAT 400/-
ரிஷபம், துலாம்	வைஷம் -	5 CENT 2250/-
மிதுனம், கன்னி	மசுகத பச்சை -	20 CENT 400/-
கடகம்	முத்து -	2 CARAT 400/-
சிம்மம்	மாணிக்கம் -	20 CENT 400/-
தனுசு, மீனம்	புஷ்பராகம் -	1 CARAT 400/-
	கனகபுஷ்பராகம் -	1/2 CARAT 1000/-
மகரம், கும்பம்	நீலம் -	20 CENT 400/-

எங்களிடம் தியூமரால்டிபடிபும் கல் மோதிரங்கள் கிடைக்கும்.

TOPAZ, MOONSTONE, AMETHYST, TARQUISE, TIGER EYE, BLOOD STONE, OPAL, AQUAMARINE.

ராசிக்கல் மோதிரம் வாங்க அட்சயதிதி

மே 4 மிகச் சிறந்த நாள்.

தங்கத்தில் ஒவ்வொரு ராசிக்கும் மோதிரம் ரூ. 1800/- முதல் 5000/-ம் வரை உடனே கிடைக்கும்.

அனைவரும் அணிவக்கூடியது காஞ்சேர் வெள்ளி மோதிரம் விலை ரூ. 400/- இதை அணிவதால் படிப்பு, குடும்ப சக்தி, வேலை வாய்ப்பு, வீசாபாரம், செல்வ வளம் பெறுதல்.

தபால் முன் மோதிரம் 1க்கு ரூ 450/-

M.O. (or) D.D. அனுப்பவும்.

தபால் எழுதினால் முழு விவர பஸ்ஸட் இலவசமாக அனுப்புகிறோம்.

குறிப்பு : திசைரி காலம் ராஜ் மணியில் 6.55 மணிக்கு சிறப்புப் பேட்டியை பார்க்கவும்



விஞ்ச்க ராசி :

விசாகம் 8 - ஆம் பாதம்.
அனுபூதம், சுகம்.

இராசிதான் அங்காரகன் உச்சம் பெற்று சஞ்சரிப்பதால் இம் பாதத்தில் உத்தியோகஸ்தர்கள் ஆறுவாகும் தொடர்பான எல்லாப் பிரச்சனைகளிலும் முன்போற்றமான போக்களாகிய காவாய்கள் உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு பலம் முழுவதும் பாக உங்களை பக்கம் உள்வதால் உங்கள் விருப்பங்கள் எதுவாயினும் எளிதில் நிறைவேற்றிக் கொள்ளுவீர்கள் தொழிற்பிரிவினர் நல்ல வளமாகி நிறைவைய எட்டுவீர்கள் வறுமையானாலும், பண்புமிகுமூலம் நல்ல முறையில் இருந்து வரும் மானாவயமளிகள் கறுகறுப்பாக இயங்கி வருவீர்கள் படிப்பில் தீவிர அக்கறை செலுத்தி வருவீர்கள் கவனஞ்செய்ய புதிய வரம்புகளை எழுதி, பொருளாதார முன்னேற்றத்தையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்

குடும்ப நிலையில் மகிழ்ச்சிகரமான போக்கு காணப்படும் பணங்களைப் படிவளிக்கக்கூடும். நண்பர்களில் உதவி திருப்திகரமாக இருந்து வரும். பெண்கள் குடும்ப நிர்வாகத்தை நல்ல முறையில் நடத்திச் செல்லித்து வருவீர்கள் உறவினர் வருகை களிப்பைத் தரும் குடும்பத்தில் கபடிகழ்ச்சி ஒன்று நடைபெற சந்தர்ப்பம் உண்டு. பொன், பொருள் சேர்க்கையும் பெண்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரக்கூடும்.

நீங்கள் சனிக்ரஹம்முகளில் ஆளுகின்றேய பொருளாளுக்கு துணி மானவையும் வெண்ணெயும் சாததி ஸ்வஸ்தி வாருங்கள் உங்கள் சிவங்கள் நீங்கும் செழிப்பான சூழ்நிலை உண்டாகும்.



தனுசு ராசி :

மூலம், துரோகம், உத்திரோகம்
1 - ஆம் பாதம்

சனி, மற்றும் கக்கிர ராக சஞ்சாரம் காரணமாக இந்த மாதத்தில் நன்மைமயம், தீமைமயம் கலந்த பலனாகியே நடைபெற்று வரும் எதிலும் நிர்வாகமாகச் செயல்படுவதன் மூலம் சிங்களவர்கள் விரட்டி வெற்றி காலவரைய உத்தியோகஸ்தர்கள் முயற்சி செய்வதன் காரணமாக இடமாற்றம் மட்டுமே இப்போதைக்குக் கிடைக்கக்கூடும். பதவி உயர்வுக்கு இப்போது வழியில்லை. அரசியல்வாதிகளின் விருப்பங்களில் சிவ நினைவேறு இடமுண்டு தொழிற்பிரிவினர் உழைப்பிற்கேற்ற ஊதியத்தைப் பெறக்கூடும். மானாவயமளிகள் படிப்பில் அக்கறைமுனைவா என்றாலும், தீவரங்களின் நட்பு உங்களுக்குத் தொல்லை தரக்கூடும்.

குடும்ப நிலையில் சூழப்பங்கள் எதுவும் நேர

வழியில்லை. மாற்றாக, குதூகலமான நிலையினைப் பெறும் பெண்கள் களிப்பில் திளைக்கும் அளவுக்கு மகிழ்ச்சிகரமான நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறும். குடும்ப நிர்வாகத்தில் நற்பெயர் பெறுவீர்கள். மகன் அல்லது மகன் வழியில் மனக் கசப்பு தோன்றி மறைவும். உடல்நலத்தில் கவனம் தேவை.

நீங்கள் வியாழாக பிறமைகளில் தடவீனா நூதனக்கு பொன்னாடகாடலை ஊடுவேத்தியம் செய்து வளம்பில் விட்டு, திணமும் 11 முறை குறுப்புகளாக காயத்திரையச் சொல்லி வாழ்ங்கள். உங்கள் வாழ்வில் செழிப்பான நிலை மேலோங்கும்



மகர ராசி :

உத்திரோகம் 8, 9 - ஆம் பாதங்கள், திருமோலம், அஷ்டி, டம் 1, 2 - ஆம் பாதங்கள்.

செவ்வாய் விரயஸ்தானத்தில் சஞ்சரிப்பதால் இந்த மாதம் உத்தியோகஸ்தர்கள் இடமாற்றம், பதவி உயர்வு போன்றவற்றுக்கு முயற்சிகளைச் செய்தாலும் தாமதமாகவே கிடைக்கக்கூடும் தொழிற்பிரிவினர் படிப்படியாக வளர்ச்சி நிலையை எட்டுவீர்கள். வருமானம் கமராகியே இருக்கக்கூடும் தொழிலாளர்களால் சில பிரச்சனைகள் ஏற்படும். அன்றாடம் சமரசமாக முடிததிக் கொள்வதே நல்லது

குடும்ப நிலையில் இவிமையான சூழ்நிலையே திவ்வி வரும் உறவினர் வீட்டு கபடிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளாதல், குடும்பத்தில் கபடிகழ்ச்சி தொடர்பான ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளாதல் போன்றவற்றால் பெண்கள் மகிழ்ச்சியடைய இடமுண்டு. கால், நாயு

காலையில் செகன் டொஸ் காப்பிக்கு பதில் ஒரு சுகோதரி மோர் குடிக்கச் சொன்னார். அந்த மோரில் ஒரு துண்டு வரழைத்தன்னாடப் போட்டு அரைத்துக் கரைத்துக் குடித்தால் மிக மிக ருசியாக இருக்கும். உடம்புக்கு ரொம்ப நல்லது. திணமும் துளி வரழைத்தன்னாடு சாப்பிட்டது போலவும் ஆகும். மோரும் திக்காக இருக்கும்.

லக்ஷ்மி ரங்கநாதன்.



LUCKY VINAYAKA brings luck to your home & life **LUCKY VINAYAKA** is blessed by **Maha Swami Pariyavat, Kanchi** **Karnakoti Mutt**. Every Friday we do puja having **LUCKY VINAYAKA**. **LUCKY VINAYAKA** is made out of coming Glass and is designed & manufactured by **Y.P. SINGH** an artisan. You should have **LUCKY VINAYAKA** and can be kept either in place of worship, vehicle, jewel box, lockers etc.



கூற்றி மறுபட பெரிவயின் ஆசினைப் பெற்ற இந்த வாகி விநாயகம் திகவும் சாதி வடிவத்தாக. ஒவ்வொரு வெள்ளிக் கிழமை தொழும் வாகி விநாயகம் வைத்து பூசை வழிபாடு செய்யப்படுகிறது. வாகி விநாயகம் கார்விலி கிளாஸ் என்ற கண்ணாடியில் திரு ஒயர் சிங் குவர்களைக் வடிவமைப்பட்டு உருவாக்கப்பட்டது. தீவகன இந்த வாகி விநாயகம் பூசை கூற. வாழ்வுகளை, நுகர பெருகும் மறுபடவாகை போன்ற இடத்தில் வைப்போமால் வைத்து பூசை செய்யலாம்.

Common Glass



Common Glass Gold



KUBERA Rs.35

★ Send D.D. / Cheque in favour of 'The Will Product' ★ Courier Charges actual.

THE WILL PRODUCT

Manufacturer of **Lucky Vinayaka, Pyramid, Lucky Ganesha & Other Envisage Glass Gift Items**
15/B, Baya Road, Alwarpet, Chennai - Ph. 24981452 / 24986618 Mobile 98410 10995
E-mail: thewillproduct@yahoo.com • www.thewillproducts.com

lucky Vinayaka also available with

Distributors wanted

- ◆ Chennai 24728790, 22580546, 26496195, 72611443, 24342534, 24001170, 9684033840 • Vellure 2240982, 2342587 • Coimbatore 215402 • Changanassery 221316 • Thuvare 237397 • Coimbatore 2551333, 2340910
- ◆ Tuppur 822881, 5322881 • Virudhunagar 367006, 347802 • Irandavel 9843154135 • Namakkal 232955
- ◆ Pune 020-7285317 • Thane 0251-2429210 • Hyderabad 27051189, 27899408, 35344494

உடல் எடை குறைக்க / கூட்ட & முழங்கால் மூட்டுவலி - மூலிகை சிகிச்சை

உடல் எடை குறைக்க - வீட்டில் இருந்தால் ஒரு மாதத்தில் 13 கிலோ வரை / இங்கு தங்கினால் 10-தாளில் 10 கிலோ வரை குறைகிறது. உடலில் உள்ள அழுக்குகள், துர்நீர் வெளியேறுவதால் உடல் எடை குறைகிறது. அப்போது அல்சர், முழங்கால் வலி, தலைவலி, மாதவிடாய் பிரச்சனைகள் போன்ற மற்ற நோய்களும் தொத்தாழுகளும் இயற்கை முறையில் பாதுகாப்பாக குணமாகின்றன. போலில் மூலகமி தெரிவித்து V.P.P. மூலமும் மருத்து பெறலாம்.

உடல் எடை கூட்ட - பரிபிணம், அல்சர், வாய்ப்புண், மூக்காய்க்கை, உடல் குடு, தலைவலி, மலச்சிக்கல், தூக்க மியவாமை, குடைச்சல் வலிகள், ஆண்மனின் பலவீனம், பெண்மனின் வெள்ளைப் போக்கு குறைவலி, குழமசத்தியை குறைக்க 10-தாளில் 4 கிலோ வரை உடல் எடை அதிகரிக்க மூலிகை மருந்து (சுமார் 1 மாதத்திற்குள்ளே) 28 வடிவ வரை 250/- பெரிவயக்குக்கு 430/- ரூ. 700/- ரூ. 1300/-

கோஸ்சர் - வலி உடனே மறைத்து உடல் குறைக்க ஆய்விக்கிறது. தலைவலி வந்து உடல் நெறுகிறது.

மூட்டுவலி சிறப்பு சிகிச்சை - வலி ஆய்வுகளையும் மூலிகை மருந்துகளில் இருந்தாக வந்து பெற நோய் வலிப்பு வலியை அதிகரிப்பதன் மூலம் குறைக்க தீவிர - மூட்டுவலி, வலிப்பட்ட தீவிர நோய்களும் வலியின் குறைவாகிறது. ஆய்வுகளில் தனித்துவமான, ஒவ்வொருவரும் தனித்தனி வலித்துவ, போலில் வலிப் பெறலாம்.

எப்போதும் உடல்வலிகள், ஆண்மை குறைவு, வலித்துவகோளாறுகள், உடல் அலுனைத்து தாண்டி நோய்களுக்கும் **Dr. M. முத்துக்குமார் B.Sc., MINPA.,** இயற்கை மருத்துவ இயல்பம் (பதிவு) 40, அழகன் கோவில் வீதி, கோயி - 638 452. ஈசோடு (DI) செல்: 88427-11449, போன்: (04285) 228957, [email: 9842711449@airma.com]

மேலாந்த உறுப்புகளில் வலி தோன்றி மலறவும் சிலர் வயிற்றுப் புண்ணால் அலுதிப்பட தோரும் திடீர் தன்வரவு சிலருக்கு உண்டாக இடமுண்டு நலயபர்கள் உதவிக்காம் தீட்டுவார்கள். சிலர் மகப்பேறு பாகவியத்தை அடைந்து மகிழ்வீர்கள்

நீங்கள் மீரதோஷ தானில் சிவபெருமாவைக் குரிய அபிஷேகப் பொருள்களால் வாங்கித் தந்து சிவதரிசனம் செய்து வருகங்கள். உங்கள் சிக்கல்கள் நீங்கி கபிட்சம் உண்டாகும்



கும்ப ராசி :

அபிஷேகம் 3.4 ஆம் பாதம்
கன். சத்யா பூரட்டாதி 1.2.3
ஆம் பாதங்கள்

சுககிர பகவான் சஞ்சாரத் தால் எடுத்த காரியங்கள் சந்தகபாசும் மலரூதும் உத்தியோகஸ்தரகள் இடமாற்றம் முழுத் திருப்தி நற்பதாக இராது. உயர் அதிகாரிகளின் ஆதரவு கிடைப்பது கடினம் சபாஸரியாள் கரும் ஒதுவழப்பு தர் மாட்டார்கள் தொழிற் பீசிலிள் முன்வேற்றமான சூழ்நிலையாகக் கண்ணலாம் என்றாலும் கூட்டாளிகளின் ஒதுவழப்பு கிடைப்பது கிரமம் மாணவமணிகள் இன்னும் கருதல் அக்கறை செலுத்தினால் மட்டுமே உலகியில் முன்னணி நிலைமையாக உயர் முடியுமென்கிறார்கள் தொடர்ந்து முயன்று வருவதை மூலம் சில புதிய வாய்ப்புகளையும் பெற்று மகிழ்வீர்கள்.

குடும்ப நிவஸயில் கமாராய மகிழ்ச்சி நிலவும் ஏளேனில் கணவன் மாணவியிடையே ஒரே சச்சரவுகள் எழ்க்கும் புத்தி வாய்ந்தும் கலக்கம் தோன்றி மனறவுக்கடும் வாகவய அளில் பயனம் செய்யுபவர்கள் திரைமாய வேகத்தில் சென்று திரும்புவது அவசியம் பீற மெய்தி பேசும் கற்பு நீர் மனிதர் ஒருவரால்

உங்கள் வீடுப்பங்கள் சில நின்றுவோதும்.

நீங்கள் செவ்வாய், வெள்ளிக் கிழமைகளில் துர்காதேவிக்குத் தீபமேற்றி வணங்கி வருபதன் மூலம் உங்களுக்குச் சகல தன்மைகளும் உண்டாகும்.



மீன ராசி :

பூரட்டாதி 1.4 ஆம் பாதம்
உத்திரட்டாதி சேவதி

அநேக கிரக சஞ்சாரம் அது உலகமாக இருப்பதால் இந்த மாதம் கூடுதலான வரை எதிர்வேறு நன்மைகளையும் பெற்று மகிழ் வீர்கள். உத்தியோகஸ்தரகள் இடமாற்றம் பதவி உயர்வு போன்றவற்றுடைய பெற்று உற்சாகம் பெறக்கூடும் கணவந்தரகள் புதிய வாய்ப்புகளையும் பெறுவதன் மூலம் பொருளாதார உயர் வலம் பெற்று மகிழ்க்குறும். சக கணவந்தரகள் சஞ்சாரம் பழகி வருவார்கள். வியாபாரம் லாபகரமாகியே தடைபெற்று வரும்.

குடும்ப நிலையில் கணவன் - மனைவி உறவில் கழகமான போக்கே தென்படும். துணிச்சலான சில செயல்களில் ஈடுபடுவீர்கள் என்றாலும், எதிரும் நிதானமாகச் செயல்படு வது அவசியம் சகோதர வழியிலும், உறவினர் களாலும் தன்மைகள் உண்டாக இடமுண்டு. மனவாய் மனவாயில் சகர் மகப்பேறு பாக் கயததைப் பெற்று மகிழ்வீர்கள். பொருளாதார நிலை ஓரளவு திருப்திகரமாகவே இருந்து வரும்.

நீங்கள் வியாழக் கிழமைகளில் நலவகிரக சந்திதியிலுள்ள ஒரு பகவானுக்கு கொணர்தைக் கடனில் ஈடுபடுத்தியும் செய்து வருகீர்கள். திரைமாய் முறை குருபகவான காயத்திரையச் சேவலில் வாழ்கங்கள். உங்களுக்குச் சகல சௌபாக்கியங்களும் உண்டாகும்.

— ஸ்வாமி கண்ணன் பட்டாச்சார்யா

கோதுளம் மாவு இடியாப்பம் :

கோதுளம் மாலை நன்றாக வறுத்து, அதை ஆகியில் அரை மணி நேரம் வேகவைக்கவும். ஆறியவுடன் 100 கிராம் சலித்துக் கொண்டு சிறிது உப்பு போட்டு வெந்நீர் ஈட்டுப் பிணைத்து, இந்த மாலை இடியாப்ப அச்சில் பிழிவதும், ஆறியவுடன் உதிர்ந்து எலத்துக் கொள்ளவும். வானலி யில் கடுகு, உ. பருப்பு, க. பருப்பு, ப. விளகாய், கரவேல் பிளைய போட்டுத் தாளித்து உதிர்ந்த இடியாப்பத்தைப் போட்டு இரண்டு நிமிடம் கிளறவும். பிறகு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து கிளறவும். இது தேங்காய்ச் சட்னிபுடன் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும்.

— விஜயமாரா.

பெண்களே உங்கள் உடல் எடை குறைய வேண்டுமா?

உங்கள் எடையை ஒரே மாதத்தில் 11 பூதல் - 11 கிலோ வரை குறைத்து மெல்லிய மேனியை பெறவும் தூசுக்கு / ஐந்து முறை விசிட் செய்தாலே போதுமானது. U.S.A.வில் இருந்து இறக்குமதி செய்யப்பட்ட Face Pack மூலம் உங்கள் முகத்தில் உள்ள கருக்கங்களை (1/2 மணி நேரத்தில்) அகற்றி இளமையாக காட்சி தரவும், உங்கள் முக அழகை குறைக்கும் தேவையற்ற கோபங்களை Thermolysis கொண்டு முற்றிலும் அகற்றி (குறைந்த செலவில்) முகப் பெலிய பெறவும், நீங்கள் இப்போது இருப்பதை காட்டிலும் உடல் எடையை குறைத்து மேனியை பாதுகாத்து உங்கள் அழகை மேலும் கூட்டி இளமையை உள் ள அணுகவும்.

எங்கனாய் பயன் அடைந்தவர்கள் பலர். அதில் நீங்களும் ஒருவர் ஆக வேண்டுமா?

Ms. Rishitha

SLIM & CAARE
we care a lot for you...

26/12A, Elegant Apartments, Hindi Prachar Sabha Road,
T. Nagar, Chennai - 17. Ph: 24332638

அளவான எடை போ ஆரோக்கியமான வாழ்வு
உங்கள் போலீஸே உங்கள் நாய் உதவணம்

Your care is our concern

Visit once and experience the care



ஸ்ரீ தேவாந்தி

அருள்வாக்குச் சொல்லுகின்றார்

உள்ளுள்ள - நாமசிவாயின் அருளவாரமே அருள்விரகமும்
பெருந்த - அருணாதேவியாரே அருளான கொள்கிறது இப்படி
கொள்கையு படுக்கிறது.

அண்ணா ஸ்ரீ ஸகாயிசகாயின் அருளான உங்கள் உயரில் நடத்து உந்து கொண்டுள்ளது. நடக்கப்போவது, நடும்ப வாழ்க்கை, நியாயமாக தடை, நிபந்தனைகள், துடிக்கப்படுகிற இன்னமும் மற்றும் பங்கு உடல் பதவி, பதவியுள்ளவ எதிர்மார்புமுகமாக எந்தவித உண்டாகும் எந்தவித உண்டாகும் விளம்பரம் கூறாவிட. மேலும், சுயமேகரித்தல், தோவரி, நலவாத்திரி, திருக்கார்த்திகை, கதம்பம், அரவங்கை, பொருளில் நடவடிகள் கிரகங்காரின் அபாயத்தில் உண்டாகும் சிறப்பு புறமுகமும் நடத்தி பதவியை எட்டும் உலகவாரின் முறையாக தாயத்துமும் மத்திரிக முறையுள்ள அடக்கமையும் அளிக்கப்படுகிறது. போக முனிவரின் காரணம் எக்சிஸ்திவ்ஸ் குவிக்கப்பட்டு எக்சிஸ்திவ்ஸ் ஸ்பெஷல் உபவாரி உட்பது தாயமும் இவரை அணியின்றவர்களுக்கு கீழே குறிப்பிட்டுள்ள தன்மைகள் கட்டுமே கொள்கும். (1) தாயத்து உறவு இன்பமானது (2) உயர் ஒருமையுடன் (3) உடல் கட்டுக்குள் வரும் (4) துணை உயர்வுகள் எப்பென் பிரித்தவர்களை ஒன்று சேர்க்கும்.

அருள்வாக்கின் பதிலை அமலுக்கைய கைய உயர்வாக எழுதி அருள்வி கைக்கின்றார். பதிலைப் பெற காலிசெய்கையாக ரூ. 25 அருள்வாக்கை கிடைக்கும் உயர் அருள் உட்பது கொள். பிறந்த தேதி குறிப்பிட்டு கொண்டும் அருள்வாக்கு பெறில் கோட வரலாறுகள் ஒவ்வொரு பெண்ணிற்கிடையையும் மாலை 5 மணி முதல் 8 மணி வரை அருள்சக்தியும் அண்ணா ஸ்ரீ ஸகாயிசகாயின் கிரகமேகன் கைக்கப்பட்டு, திண்டுக்கல், பதவி பெருஞ்சாலை முகவரிக்கு வரவும் பதவியிலிருந்து ஸ்கால்க்கை திருக்கோவிலுக்கு வர 7.1.24, 5 ஆகிய எண்ணுள்ள உயர்வுகள், பற்றல் பதவி, திண்டிவனம் வதிவாக சென்று பங்காளியும் வரவும். (வெளிநாட்டு அருள்வாக்கை ரூ. 100/- M.O. செலப்பவும்)

தயை உதவும் முகவரி: ஸ்ரீ - அருணா தேவியார்,

35, மில் ரோடு, சண்முகபுரம் - பதவி - 624 601. போன் நம்பர் : 04545 - 242777

• நாகக் கோடு



— ஒரு யாத் காவலாக
தன்னைப்பற்ற அமெரிக்க
நாகக் கோடு படித்த பிறகு
தான், உள் இடத்தில்
எம் வரப்படுதல் விட்டு
முடிவுக்கு வந்துள்ளது
ஒருவர அமெரிக்க
நாகக் கோடு படிப்பது
விவ விவரம் படிப்பது
கரணம் பிழைப்பது, சரி
நீ இடங்கள், அரண்
படிப்பது, படிப்பது

கன, அதன் கட்டுப்பாடு

மத்தியவாசகம் என்று

அமெரிக்காவை சான்றிதழ்

நாடுகள் போட்டு அறிந்த
மறுபுறம் தான் படைப்பை நாக
படைப்பை தாக்குதலை சமாளித்து
பாண்டி, பாத்திர பெருக்கல்
கைப்பற்றினர்.

பொரு முடிவுக்கு வந்த அடுத்த தீர்
படம் நாகக் கோடு துவக்க திட்ட
கொள்கைப்படுத்தினர். குழந்தைகள் முதல்
பெரியவர்கள் வரை அனைவரும் மத்திய
மலங்களைக் கூட விடாமல் கையில் கொடுத்த
தளதர் கருடபுக் கொண்டு ஒடினர்
கூட்டுப் படைப்பைத் தான்
என்னவத தடுக்காமல்



நியூஸ் சாலை நியூஸ் சாலை

நாகக் கோடு சிவங்களை
அதன்வழியாக, அமெரிக்க
அலாது நூற்று மக்கள் மற்றும் அரசு
அதிகாரிகளை படைப்பாடுவதிலும் கவனம்

கொடுத்தனர்

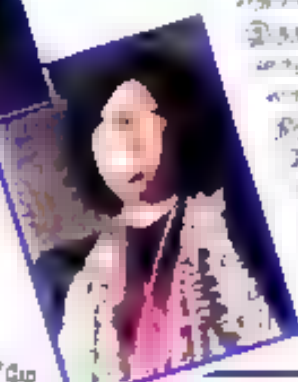
நாகக் கோடு அமெரிக்க நாகக் கோடு அமெரிக்க நாகக் கோடு
பொருக்கவும் இடம் கொடுக்க வேண்டும் அடுத்ததாக அமெரிக்க
அமெரிக்கா மீட்டர் விவ வாகு துறிக் கொடுத்தனர். இந்த
பொருக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
அந்த பொருக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்

அமெரிக்கா கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
அதன்வழியாக கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
இதற்காகவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
நியூஸ் சாலை கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
மேற்கொண்டிருக்கிறது என்னவென, என்
கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
இடத்தில் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும் கொடுக்கவும்
பிட்டுக்கொடுக்கவும்

இதுவரை உலகத்தில் எந்தப் பொருக்கு



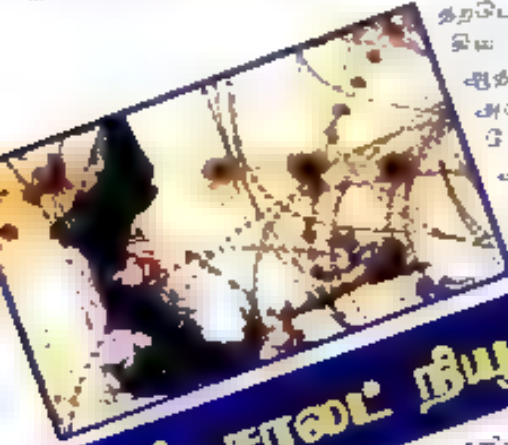
• இதுபொரு
பாடுவதற்கு
இருக்கிறது!



• பழுவைக் கெட்டு
சாக்கில்!

மில்லாத எதிர்ப்பு இத்தப் போருக்கு மக்களிடையே
எழுந்து, பெரும் போணிகளும் எதிர்ப்புக் கொடுக்கவும்
நடைபெற்றன. ஐ.நா. கவுன்சிலின் எதிர்ப்புகளையும்
மீறிப் போரில் குதித்தன அமெரிக்க - பிரிட்டன்
படைகள்.

தற்போழுது நராக
சிய அமெரிக்கா
ஆதரவுடன் புதிய
அரசு அமைக்கப்
போவதாக
அமெரிக்கா
தெரிவித்துள்
எது



நியூஸ் சாலை நியூஸ் சாலை

• செல்போன்
கனல் பயன்படும் 'சிம் கார்டில்'
தங்கம் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்துள்
எனா சிம் கார்டுகளில் காப்பாடலான சாக்ஸுட்
புராகுகள் இருக்கின்றன இதன் மீது தங்கமலாம் பூசப்பட்
னெனதாம் இதை ஸ்டாடிக் அம்மைத்தில் களாத்து, தங்கத்தை நனி
யாகப் பிரிக்கின்றனர்

• ஷாமித் அம்மில்

• இந்தித் திரைப்படத் தயாரிப்பாளர் பி.ஆர். சோப்ராவின்
அடுத்த திரைப்படம் பாசுன் இதில் புதுமையான விஷயம்
எவ்வெவ்வதால். இதன் இணையமையானா ஆதிவழிவதோ
அது அமிதாபச்சனவையும் பாயிந்தாவின் (?) அபிதா பாலினை
யும் இணைந்து பாட வைக்கப் போகிறார். அபிதாவிற்கு
இந்தியா வர விரை சிக்கல் ஏற்படுமாயின், இளைக் கோர்வை
வண்டனிக் தடக்குமாம்! || Really Sounds Good!

• உலகக் கோப்பை இத்தியக் கிரிக்கெட்
அணியில் இடம்பெற்ற 'குட்டிப் ஸ்பயன்'
பிரித்திவ் பட்டென், இந்த ஆண்டு +2
தேர்வு எழுத வேண்டி.

• துள்ளி விடு

புது ஆணாவ்
தன்
ஆப்ரிக்கா
விவரித்து
இந்தியா
வந்த விமா
னம் காவ
தாமதமாய்
வர, அதற்
கு
பரிட்சை



நி



யானா ஸ்தாபனா ஸ்தாபனா

ல

துவங்கி விட்டது. வேட ஆளதால், பரீட்சை எழுத இயலவில்லை. அது ஒருதரம் என்றால், அனலியில் இடம்பெற்ற 15 வீரர்களுக்கும் 7 நட்சத்திர அந்தஸ்தில் வீடுகளை வழங்கியுள் ளது சர்க்கார் நிறுவனம்.

இ கடந்த ஆண்டிற்கான ஆன்சா விஞ்ஞ ணம் வழங்கப்பட்டன. சிறந்த நடிகராக அடரி யன் பிராடியும் சிறந்த நடிகையாக தின்கோல் கிட்மேன் (அம்ஸையாரின் வயது 357க்கும், சிறந்த துணை நடிகை விஞ்ஞ தேவிரிஜாடா - ஜோன்ஸ்டீற்கும் வழங்கப்பட்டது 'கொகோ' என்ற படம் ஆறு விஞ்ஞகளைத் தட்டிச் சென்றது. இதில் எதிரணவட்டாள விஷயமே, விஞ்ஞ லாங்கிய அன்னவருமே அமெரிக்க - ஈராக் போருக்கு எதிர்ப்புத் தெரிவித்தது தான்!

ச அமெரிக்க பாப் ஸ்டார் ஹைக்கே:



• உலகை மிரட்டும் சார்ஸ்



• கோலா ஆரின் அந்தஸ்தும்

ஜாக்கசனின் வேட்டைப் பறவு இதை அல்ல டாக்ருமெண்டரி! டிராடிஷ் பவுர் என்பவர் படைத்திருக்கும் இந்த டாக்ருமெண்டரியில் ஜாக்கசனின் 'பல' முகங்களை வெளிப்படுத்து கிறது. of course real face!

தொகுப்பு : ஆர். கந்தசுவாமி

உலகை மிரட்டும் சார்ஸ்!

நியூஸ் பேப்பஸைப் புரட்டினால், ஈராக் யுத்தத்துக்கு அடுத்தபடியாய் இடம்பிடித் திருக்கும் விஷயம் சார்ஸ்! உலகின் பெரிய நாடுகள் எல்லாம் பயத்து போயிருக்கின்றன.

சார்ஸ் என்பது கலாசம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நோய். சிலியர் அக்ஸூட் ரெண்டிரேட்டரி சின்ட்ரோம் (Severe Acute Respiratory

Syndrome), ஸ்கனா, ஹாங்காங் இரண்டு நாடு களிலிருந்தும்தான் மிக அதிக எண்ணிக் கையில் இந்த நோயால் பாதிக்கப்பட்ட கேஸ் கள் குறித்து உலக சுகாதாரக் கழகத்துக்கு தகவல் வந்துள்ளது. இவை தவிர சிங்கப்பூர், வியட்நாம், கண்டா நாடுகளிலும் சார்ஸ் நோயால் தாக்கப்பட்டவர்கள் ஆஸ்திரேலி யில் சிகிச்சைக்காக சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர்.

சாஸா நோய்க்கான அதிர்வுகள். சாதா ரணமான ஜூரத்தில் ஆரம்பிக்கும். கிருமிக் கு என்று ஜூரம் அதிகரித்து தூறு புகிரிக்கு மேல் போகும் தளையலி, உடல்வலி, மூச்சு வீடத் திணறுவது போன்ற அசௌகரியங் களும் இருக்கும். இதனால், உடலிலுள்ள ரத் தக் குழாய்களுக்கூட செல்லும் ஆக்ஸிஜனின் அளவு பாதிக்கப்படும். பிரச்சனை தீவிர யடைந்து மரணத்தில் முடிபும அபாயம் உண்டு

இந்த நோய் எப்படி வருகிறது என்பது கூடச் சொகுசும் புதிதான விஷயம்தான் இது எவ்வாறு மூலம்தான் பரவுகிறது. சார்ஸ் நோயாளி தும்முகிற போதும், மூக்குச் சிறிதி னாலும் சார்ஸ் கிருமிகள் வெளியில் எந்து காலத்தில் பரவுகிறது.

சாஸா: எவ்வாறு உடம்புக்குள் போனதின், இரண்டு நாள் முதல் ஒரு வாரம் வரை உள்பே வளை புரிந்து, அதன்பின் தான் ஜூரம் போன்ற அதிர்வுகள் வெளியே தெரிய ஆரம்பிக்கின்றன.

விமானப் பயணிகள் மூலம் நாடு விட்டு நாடு, சார்ஸ் பரவும் அபாயம் இருப்பதுதான் உலகையே கவலை கொள்ளச் செய்துள்ளது.

பிற நாடுகளிலிருந்து குறிப்பாக ஸ்கனா, சிங்கப்பூர், வியட்நாம் ஆகிய நாடுகளிலிருந்து அமெரிக்காவுக்கு வரும் விமானப் பயணிகள்

விஷயத்தில் அமெரிக்க கனாதா அமைச்சகம் துண்டுப் பிரசுரங்கள் மூலம் விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தி வருகிறது.

— எஸ். சந்திரமௌலி

பி காகுதி காமகோடி விவது பீடாதிபதி ஸ்ரீ ஜயேந்திர சரஸ்வதி ஸ்வாமிகளின் "பீடாரோஹன ஸவர்ண ஜபந்தி" விழா கொண்டாட்டங்களாகிய நூற்றாண்டு விழா அரங்கில் நடந்தது. இந்த விழாவை நேபாள மன்னா ஸ்ரீஸெந்திர விக்ரம் சந்தேவ குமாரி ஸைத்தார் துணைப் பிரதமர் அதவாணி முதலான பிரமுகர்களும் கலந்து கொண்டனர்.

பி உலக கிரிக்கெட் தொடரில் உலகமே பரபரப்பாக எதிர்பார்த்திருந்த இந்தியா-

பாகிஸ்தான் போட்டியில் இந்தியா வெள்தது எல்லைக்குடும் தெரிந்ததுதான். உலகியேயே மிக விரைவு பந்து வீச்சாளரில் ஒருவரான சோராய் அக்தரின் பந்தை சரமாரியாக அடித்து கதிகலாயக ஸைத்தவர் சச்சின் டெண்டுவஸ்கர். அந்த ஆட்டத்தில் போது பாகிஸ்தான் போட்டியேன் ஸ்தாபித அபிபிரிடி. சேலாக மற்றும் சச்சின்னை தவறான வரிகளைகளாக கேள் செய்தது மட்டுமில்லாமல் அம்பவர் கேமிட் ஸெப்பர்ஸையும் மேசமிக மட்டம் தட்டிய பேசிவ குற்றத்திற்காக ஆகில உலக கிரிக்கெட் கமிட்டி அவரை இந்தியாவின் விளையாடிய ஆட்டத்தின் பளாத தொளக வில் பாதியை அபாதமாகக் கூட ஸைத்தது இதைபடுத்த பாசின்தான கிரிக்கெட் கவுன்சிலிடம் கண்டனம் தெரிவித்தது. இதனால் அபிபிரிடியை ஸார்ஜா கப்பில் விளையாட தடைவிடுத்துள்ளது பாகிஸ்தான் கிரிக்கெட் கமிட்டி.

பி அஸ்ஸாமில் உள்ள பிளாஸ்டிக் வாதிகள் ஒரே நேரத்தில் பிளாஸ்டிக் கார்ப்பரேஷனுக்கு சொந்தமான பிளாஸ்டிக் என்ஸைம்ப் கத்திகரிப்பு பிளாஸ்டிக்

ஸப் ஸைண்டியா ஸ்டாண்டிஷித் தகர்த்தனர். இதனால் 70 அடி உயரத்திற்குத் தீ கொழுந்து விட்டு எரித்ததாம். உடின் அபாயம் இல்லை வென்றாலும் 10 கோடி ரூபாய் நஷ்டமாகி விட்டதாக அம்மாதில் அரசு அறிவித்தது.

பி கேரள வயதாடு வன்விலங்குகள் சரணாகயதின் முததன்கா காட்டுப் பகுதி மிகவும் பாதுகாக்கப்பட்ட வளப்பகுதி இங்கு திவற்ற ஆதிவாசிகளுக்கு தவிர ஏகக் திவற் தரப்படும் என்று கேரள முதல்வர் அந்தோணி உறுதிபளித்திருந்தார். அது நிறைவேற்றப்படாத காரணத்தால், "ஆதிவாசி கோதா சபா" என்ற அமைப்பு நேரடி நடவடிக்கையின் இறங்கியது. அந்த அமைப்பினர் ஜாஸ் என்ற பெண் தலைமையில்



• பீடாரோஹன ஸர்ண ஜபந்தி

முததன்கா காட்டுப் பகுதியில் குடியேறினர்.

அரசின் எச்சரிக்கையை அலட்சியப்படுத்தி அததாந்தி குடியேறிய காரணத்தைக் கூட்டி கேரள போலீஸார் காட்டுக்குள் நுழைந்து விட்டு அம்போடு வந்த ஆதிவாசிகளை சரமாரியாகக் கட்டுத்தன்னினை இந்த ஆதிவாசிகளின் பிரச்சனை இப்போது கேரள அரசிடம் உறுதியி வருகிறது.

பி உத்திரப்பிரதேசத்தில் ஆளும் கட்சி கான பதாஜன் சமாதா கட்சி எம்எல்ஏக்கள் மற்றும் எம்பீக்கள் தங்கள் தொகுதி மேம் பாட்டு நிதிப் பணத்திலிருந்து ஒரு பதாஜனை கட்சியின் வலச்சிபி பணிகளுக்கு கொடுக்க வேண்டும் என்று மாயாஜதி கூறியதாக எதிர்க்கட்சியான சமாஜ்வாடி கட்சி குற்றம் சாட்டியது மட்டுமில்லாமல் அவர் பேசியதையே பதிவுசெய்த விபி.கோ கேசடஸ்ட கவாண்டிடம் (கேசட் சித்தா) சரப்பித்துள்ளது தான் பேசியதில் பல வாக்கிவங்களை வெட்டி ஒட்டி தன் மீது பொய்க் குற்றம் சாட்டியுள்ளதாக மாயாவதி வாதாடியுள்ளார்.

தொகுப்பு : சிவாமணி கவாமிநாதன்

ஸ்ரீ மஹாமேரு (ஸ்ரீசக்கரம்).

ஸ்ரீசுந்தர சௌந்தரமத்தை தத்துவம் அடக்கியது. சக்தி ஸ்வரூபம் அம்பாய்ன வந்திருவதன் மூலப் படிதான் இதைப் பூஜிப்பதால் கிட்டுத் தன்மை குறை. தனக்கென அனுபவதன் கிட்டுத் இதை நித்திரைப் பூஜிப்பதால் எவ்வ வளங்களும் பெற்று வளமாக வாழலாம் என்பது நூதனம்!

25 கிராம் எடை கொண்ட ஸ்ரீமகாமேரு (LED கிரீன்ட்ல்) ரூ.250/- மட்டுமே.

பல வண்ணங்களில், பள்ளாடிக மற்றும் உலோகத்தினால் ஆன பலவேறு அளவுகளில் (சிறிய, மீடியம், பெரிய அளவுகளில்) - பிரமிடுகள் மற்றும் எல்லாவித பெங்-சூயி, வாஸ்து உபகரணங்கள், ரூ.30/- முதல் கிடைக்கும்.

25க்கும் மேற்பட்ட உடல் ஆரோகசியத்தை தீமப்படுத்தும் அக்கு பிரஷா, காந்த சிவிகளை உபகரணங்களும் கிடைக்கும்.

★ Sand D.D. / Cheque in favour of 'The Will Product'

★ Courier Charges actual.

Pyramid

SIZE

Small	Rs. 20/-
Medium	Rs. 30/-
Big	Rs. 50/-

THE WILL PRODUCT

Manufacturer of Lucky Vinayaka, Pyramid, Lucky Ganesh & Other Enquisite Glass Gift Items

15/B, Bawa Road, Alwarpet, Chennai - 18 Ph - 24981452 / 24988618 Mobile - 98410 10998

E-mail thewillproduct@yahoo.com • www.thewillproducts.com

Distributors :

• Chennai 24728700, 22580346, 26496195, 22411443, 24342534, 24401123, 984033440 • Vellore 2240192, 2247587 • Coimbatore 215402 • Chidambaram 221314 • Tanjore 237397 • Coimbatore 2551333, 2340310 • Tiruppur 522881, 5322861 • Virudhunagar 367306, 342802 • Trunelvel 9843154135 • Namakkal 232959 • Pune 520-7285317 • Thane 0251 - 2439210 • Hyderabad 27051189, 27899408, 55344494

Distributors wanted

THE GRINDER YOU NEED

SUBIKSHA

WET GRINDER

தமிழ்நாட்டிலே வாழ்ந்தவர்கள்!

உய்கள் அல்லவர்களில்

சுபிக்ஷா மரை

2
Years

Warranty

சுபிக்ஷா வெட் கிரைண்டர்

நீங்கள் உலுப்பிற்கு நீண்ட கால

உத்தரவாதத்துடன் பல வகை மாட்களில்

சுபிக்ஷா வெட் கிரைண்டர்

**BEST VALUE
FOR YOUR MONEY**

Available at all Leading Show Rooms

For Trade Enquiries Please Contact :

Sri Murugan Agencies

Plot 30, V.O.C. Street, Tambaram West,
Chennai - 600 045, Tamil Nadu, India.
Phone : 91-44-22261897, Cell : 98400 29992



TILTING MELAIKA



TILTING TANISH



SUBIKSHA
NAGA MAGIC



SUBIKSHA
S.S. SLEEK

மங்கையர் மலர்

&

இணைந்து வாழ்க்கும்

எங்கள்
உளர்
அழகிய!



என்னைக் கவர்ந்த அழகிய!

அந்தக் கால நடிக்க பாணுமதியின் சாயலில்,
பெரிய கரிய கண்களுடனும், மயில் போன்ற
அழகிய நீண்ட கழுத்துடனும், என்
அன்னை அழலோ அழகு! நாற்பது
ரூபாய் பருத்திச் சேலையும்,
அவர் அணியும் விதத்தில்
பொலிவு பெறும். ஒத்த நகை
அணிந்து அகும்பு மீசையுடன்
அந்தக் கால ஹெய்சங்கர் போல
தோற்றமளிக்கும் என் தந்தையுடன்
விழாக்களுக்குச் சென்றாரென்றால் யாரும்
விழியடைக்க மாட்டார்கள்.

தோற்றம் மட்டுமல்ல, என் தாயின் குணம்,
மனம், செயல்கள் ஒவ்வொன்றுமே அழகு-
பாண்டிரங்கனின் பக்கதையான 'சக்குபாய்' பெயர்
வைத்ததாலோ என்னவோ, இறைவனிடம் மாறாத
பக்தியுடையவர், பண்டிதங்கள், குடும்ப



ரூ. 5,000 மதிப்புள்ள
புட்டுப் புடைவை பரிசு பெறும்
மூன்றாவது
பரிசுக் கட்டுரை

GOKULAM

The magazine for children

brings you

HOLIDAYSPECIAL-May 2003



FREE!

Quiz Booklet
with every copy

LOADS & LOADS OF FUN!

Get your copy
today for Rs.6/- only!

For subscriptions
mail to :

Kalki Buildings,
47-NP, Jawaharlal Nehru Road,
Ekkaduthangal,
CHENNAI - 600 097.
subscription@kalkiweekly.com

100 மல்கையை மலர்/மே 2003

விழாக்கள், உறவினர்களுக்கு உதவி
என ஒன்றையும் விட மாட்டார்.

ஈரோடு இரயில்வே காலனி
முனிசிபல் மேல்நிலைப் பள்ளியில் 30
வருடங்கள் ஆசிரியை. அதனால் ஒரு
திரைப்பட நடிப்புக்கு உள்ள இரகசிய
மன்றம் போல், ஈரோடு முழுவதும்
இவருடைய மாணவ வட்டம்.
இவரைக் கண்டாலும் மூச்சிதைக்க
ஒடிவந்து நலம் விசாரிக்கும் பழைய
மாணவிகளின் பேச்சும், சிரிப்பு
இவருடைய பண்பை, பாசத்தைக்
காட்டும்.

வேலை பார்க்கும் பெண் என்று
போதும், குடும்பத்தை மறந்ததில்லை.
சமையல், பூ வேலை, கைவேலை என
அனைத்திலும் ஆர்வமும், தேர்ச்சியும்
உடையவர். எந்தத் தேவையையும்
நாங்கள் கேட்டுப் பெற்றதில்லை
நாங்கள் கேட்கும் வரை அவர்
காத்திருந்ததில்லை.

இன்று கணிதத்தில் டாக்டரேட்
பட்டம் வாங்கி ஒரு கல்லூரிப்
பேராசிரியையாக நானும், ஒரு
பொறியாளனாக என் தம்பியும்
திகழ்வதன் பின்னணியில் அவரின்
கடின உழைப்புண்டு. நினைவு தெரிந்து
நான் எதற்கும் அழுததில்லை.

"அழுவதனால் ஏதேனும் பிரச்சனை
திரும் என்றால், உலகத்தில் எல்லோரும்
எப்போதும் அழுதுகொண்டல்லவா
இருப்பார்கள். மனலையே அசைந்நாறும்
மனம் அசையக் கூடாது" என்பது என்
அண்ணையின் மந்திர வாக்கியம்.

என் அண்ணையே என்னை
அன்றும் இன்றும் என்றும் கவர்த்த
அழகி.

- கே. கமதி, கோவமுத்தூர்.



‘உபதேவதைகள்’ என்று எதைக் குறிப்பிடுகிறீர்கள்... இப்படிக்கேட்டு ஏழெட்டுக் கடிதங்கள். நானாவது ஸ்போன் கால்கள்.

“எனக்குப் பத்து வருடங்களாக டயபடஸ் இருக்கிறது. வயது ஐம்பதையானு.. ஒரே வருடத்தில் தலைமுடி ஏராளமாய்க் கொட்டி, வழக்கையாதி விட்டேன். இதற்கும் டயபடஸ்ஸுக்கும் ஏதாவது தொடர்பு உண்டா?”

இப்படி இவ்வைந்தக் ராமசாமி என்பவர் கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்.

அவருக்கு ஏன் பதில்

வழக்கைக்கும், டயபடஸ்ஸுக்கும் சம்பந்தம் எதுவும் இல்லை ராமாமி..

அப்படிப் பராக்ஷப் போரால், இந்தியாவில் எழுபது சதவீதத்திற்கு மேல், சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் இருக்கிறார்களாம். எல்லாரும்

‘பள்பள்’ வெள டாபடிக்கும் தலைசுடன் அல்லவா வளைய வர வேண்டும்! கண் கூடும்

உங்கள் வழக்கைக்குப் பரம்பரை காரணமாக இருக்கலாம். நிறைய படிப்பு, அல்லது நிறைய கவலை. அல்லது நிறைய ஏமாவித்தனம் காரணமாக இருக்கலாம்.

இத் தொடரில் வழக்கைக்கு இடையில்லை... காரணம் - இது வரைவில் எனக்கு அந்தப் பிரச்சனை இல்லை!

சரி... அப்ப என்னதான் மேடம் என்னிதாயா கெனரி?

தூள்பட்ட சர்க்கரை - எரும்தில் அரிப்பை உண்டுபண்ணலாம். வாசல் திண்ணையில் உட்கார்ந்து, விசிறிக் கட்டிடயால் முதுகைச் சொறிந்துக் கொண்டே இருக்கும் ஆசாமிகள்.. காலைச் சொறிந்துக் கொண்டே - அதுவும் இந்தக் காலால், அந்தக் காலை பிறாண்டிக் கொண்டே இருப்பவர்கள் இந்தத் துராளம்.

சருமத்தைப் பாதுகாக்க, எவட்டமின் ‘எ’ ரொப்பவும் அவசியம் விமலா. சர்க்கரை நோயுள்ளவர்கள் டாக்டரைக் கலந்து ஆலோசித்து, எவட்டமின் ‘எ’ மாத இவரைய நினமும் விழுங்கலாம். இந்த ‘எ’ என்னை

யாகவும் கிடைக்கும். இரவு படுக்கப் போகும் முன்னங்கு உடம்பு முழுக்க ந

கற்கக்
கற்க

இளமையாகலாம்!

தேய்த்து, மிகுதுவாக மலாஜ் செய்து கொண்டு படுக்கலாம். சொன்னபடி கேட்கும் வீட்டுக்காரர் இருத்தால், இந்த வேலையை அவரிடம் கொடுக்கலாம். தப்பில்லை.

அடுத்து - பார்வை...
அது உபபடம்மேல், பிளம்பிரஷரோடாக்டரிடம் போய்த்தான் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. பலருக்குக் கண் பார்வை மலாஜப்பினாலும், புரை விழும தாலும், கண்ணில் எங்கேயோ குத்து வலி ஏற்படுவதினாலும், நீர் வடிந்து கொண்டே இருப்பதினாலும், கண் டாக்டரிடம்

புகத்து வீட்டுப் பெண்மணியின் புது கார், புது மோம்தர் வளையல், சங்கிலி பார்த்து உண்டாகும் எரிச்சல் எல்லாம் இதில் சேர்த்தியில்லை! இதெல்லாமே நமது பாசத்துக்குரிய உபபடம், பிளம்பிரஷர் இரட்டையர்களில் ஒருவருடைய அல்லது இருவருடைய வேலைதான்.

என் கண்ணில் பதிவானது வருடங்



போக, அங்கே அவர் இப்படிச் சொல்லுவார்.

பிரஷர், ஷூகர் எல்லாம் டெஸ்ட் செய்துவிட்டு ரிசல்ட்டை எடுத்துட்டு வாங்க...
காட்ராப்ட், கிளாசோமா - இது மாதிரி எல்லாமாக சிசிஎம் எடுத்துக் கொள்ள வேண்டிய கண் சம்பந்தப்பட்ட நோய் கள்தான் என்றில்லை. கண்ணில் உறுத் தல், எரிச்சல் நமது நோயி - அல்லது

கருக்கு முன் - மேல் இளமைக்குள்ளும், கீழ் இளமையின் ஓரங்களிலும் தொடர் கொப் புளங்கள் வந்து, இளம் ஒளதாக, கிட்டத் தட்ட இருபத்தி நாலு முறை கரண்டி

அனுவராதா ரமணன்



உறுப்பினர் வினாக்களுக்குப் பதிலளித்தார்.
 நிர்வாகி, கலெக்டர், ஸ்டாஃப்

ஆல்ஃப்ரா எம்மண்ட் பவ்ரீ

**‘சக்திகளிலேயே ஒபாய சக்தி
அழ்மனதின் சக்தி’**

உருக்கான விபக்க வடிவமும் அளவுக்கு ஒரு செபிய சக்தி உட்கொண்டிருக்க, உருக்கம் ஆழமான நிலை புதைத்திருக்கிறது. இந்த சக்தியை அன்றாட வாழ்க்கைகளிலும் பயன்படுத்தி முடிவும், அதற்கான நிறுவனங்களும் 'அவ்வாறு வரலாம்', 'பலாம்'

கலப்பமான ஆய்வுகள் தியானத்தின் மூலம் இந்த கதலினால் துண்டி விட்டு வாழ்க்கைகளைப் பற்றி பிரச்சினைகளுக்கும் விடை காணலாம்.

- மன அழுத்தம் குறைக்கலாம்.
- பண வசனம் அதிகரிக்கலாம்.
- உறுதுணை சேட்டுத்தகம்.
- குடும்பத்தில் அன்பு நிலை மேம்படும்.
- நேரடி தீர்க்கலம்.
- பரிட்சையில் குறித மரக் வரல்கலாம்.
- மயிற்சிபுடல், துளம்பிடுக்காவுடல், பெருமயிற்சி வரல்கலம்.

வெற்றியுடன் வாழலாம்.

இவ்வாறு பல வழியாகிய வாழ்க்கையை
பெறப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இரு வருடத்திற்கு முன் ஒரு கிராமத்தில் என் கால்கள் அடிபட்டு
அவரின் மொட்டை, அதன் மீது என் கிராமம் உள்ள
கூடல் ஒருவரின் கீழ்த்துள் அடங்கிய சாண்டி. மான் பட்டி
கூடலின் கைது போல், ஒரு கைத்திரை என் கால்களை
கைத்திரை கீழ் பட்டி அடிபட்டு மொட்டை மீது கைத்திரை
கீழ்த்துள் என் கால்களை கீழ் பட்டி மொட்டை கைத்திரை
பட்டி கைத்திரை. கால்களின் கைத்திரை கைத்திரை
கைத்திரை கீழ் பட்டி கைத்திரை கைத்திரை. கைத்திரை
பட்டி கைத்திரை கைத்திரை கைத்திரை கைத்திரை கைத்திரை

[illegible]

தமிழ் மூலம் கல்வி :

ஆய்விதழை நடைபெறும் பணம் ஆகியவை கடைபிடிக்கப்படும். பற்றாக்குறை ஆகியவை மத்திய நிதியில் தடையாக இருக்கும். பொதுமக்களிடமிருந்து, எம்.பி.யிடமிருந்து, ஆதரவு இல்லாத தொகைகள் பெறப்படும்.

வினாக்கள்: பேரங்க பத்திரிகையில் வெளிவந்த ஆய்வுக் கட்டுரைகள் பற்றியும் பத்திரிகை நியோகிட்டுள்ள விவரம்.

ஆல்ஃபா மைண்ட் பவர்
பிளாவேட் லிமிடெட்

¶ 11. ஆளுநர்சபை சான்று, கீழ்க்கண்டவற்றின்படி,
செய்தாள் -93. இந்தியா.

Comcast +91-44-23761830/23760283

பெங்களூர், கோலாஹ, மதுரை, திருச்சி, பாண்டிச்
சேரி, செலம், திருப்பூர் ஆகிய அனைத்து
காங்கிரஸ் இப் பகுதிக் வசப்புகள் நடத்தப்படுகின்றன.

கனம் திரு. ப. க. சண்முகம்: கருத்துரைக்கிறேன்.

செய்யுட்குறும்பு நாயகன்]

alpha-methyl power 0.10 time:

www.alpha-indipower.net

எடுத்தார்கள். அந்தப் புண்ணிபிதத்தைக் கட்டிக் கொண்டவர் 'சங்கர தேவராயவர்' எனச் சேர்ந்த டாக்டர் திரு. கருந்திரவர் அவர்கள்.

சிறித்துக் கொண்டே கண் இமைகளையெல்லாம், கீழேயும் இரண்டு கிளிப் போட்டு திறத்து எவத்து, வலிக்காதிருக்க: உயிர் போட்டு, அடி பிடித்த தோனாக கல்லை சுரண்டுவது போல கட்டினாய் சுரண்டி, கண்ணாளுக்கு கட்டுப் போட்டு அணுபி விட்டு வார். கண்ணாள் பாதுகாப்பது, அதுவும் இது போன்ற வில்லங்கமாண தோய்கள் உள்ள தேகத்தின் கண்களைப் பாதுகாப்பது என்பது என்பதை அவரிடம்தான் தெரிந்து கொண்டுள்.

அது மட்டுமல்ல, கண் ஆர்ப்பேன் என்பது தவிர்த்த முடியாத ஒன்று என்பதையும், சங்கர நேத்ராலயரில் ஆயிரக்கணக்கான இலங்கை அறுவை சிகிச்சைகள் நடந்து கொண்டிருப்பதையும் அவர்தான் சொன்னார்.

உடமயில் சரக்கரை அளவு குறைந்தாலே
பலருக்குக் கண் உபாஸ்தான் 'பனீச்'கென
விட்டுப் போகும்.

நாள்பட்ட சர்க்கரை நோயினால் அல்-லது பரம்பரை வழியாக டப்பாக் கொடுக்கப்படுகிறது என்பதற்கு அவ்வளவுதான் தீர்ப்பு வரலாம்.

இனதுக் கவனிக்காமல் விட்டால் ஆபத்து
கடலா, உள் அம்மாவதுக்குக் கண் பார்வை

குக்கர் கேஸ்ட் ரிப்போர். எட்டியில்
பருப்பு வேகவைத்தால் தீண்ட நேரம்
ஆகுமே! பருப்புடன் ஒரு துண்டு
தேங்கனாவப் போட்டு வேகவைத்
தேன். பருப்பு சீக்கிரம் வெந்ததுடன்,
மணாமம், சுனவயம் குப்பர்!

- ஸ்திரீபரிமாண நாயுட்கைவர்.



மங்கி விட்டது என்றாயே... அதற்குக் காரணம் இந்த உயர்படைக் ரெடினோபதிடாகக் கூட இருக்கலாம். முதல் திணை, பார்வை மங்கும். அடுத்தாற் போல விழித்திணை பற்றற்ற துறவி மாதுரி பிரிந்து விடும! இதை ரெடினஸ் டிடாசுமென்ட் என்பார்கள்.

இதை எவ்வாறு மேலெழுந்தவாரியாக ஏதோ ஒரு டாக்டரிடம், ஆயுக்கொரு தடவை, அமாவாசைக்கொரு தடவை கட்டிவிடலாம் போதாது

ஆறு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை அளவியம் பார்வையிடு வேண்டியது கண் டாக்டரை

சங்கர பித்தராலயம் எவ்வளவுக்குக்கும் சிறந்த பூங்காவுடைய பிச்சை செவ்விறு போலதி சொல்லாதுபோல் எவ்வாறு கூறவேண்டுமோ அது

தமிழர், உலகமியல் கிணர் மயமாகும், முத்துவகை இலைய, முட்டை... பால் போதாதுக கொணர்மி. நீர் வேண்டிய, நீசம் விடுவதிகள நுழையாகிய புதுத்து விண்ணொர் மாயம் வளம் டாமின 'டி' எதிர் கிணர் அதுதான் விருது முக்கூர் சாக்கூர் பிதாங் இல்லாத இரத்த 'அழகுதற்குப்பிரகம்' கோட்டை. பச்சைமயக்க கடித்துக் சாப்பிட மயம்

இந்த சாக்கூர் அப்பத்து இரத்த அழகு தம் உலகமயாக அடுத்து கவனிக்க 'யோண்டி யது பறக்கள்

1. காரணமளிக். பெரிய அளவாம். பற்கள் இவ்வொன் வறுவிறுது சொல்லுமாய், கொள் ளாமல் ஒவ்வொன்றாக உதிர் ஆய்விதது விரும்

அல்லது காய்ப்பியக் குடிநீர்விரும், பற்கள் சாக்கூர் போல பவுடராகி விடும.

அப்படிம ஒரு ஆக்கிவ அவசரத்துக்குக் கூட 'நுறநு'வெளப் பற்களைக் கடிக்க முடியாது'

ஆதலால் இருக்கும் போதே கவனிப்பது உத்தமம்

"உங்களுக்கு எத்தனை பல் போசக அது?"

வேறு யாருமில்லை. நம்ம தங்குக்களில் ஒருத்தியின் கேள்வி இது.

எத்தனையோ கெடுத்தபுகளுக்கு நடுவில் சில கொடுப்பினைகள் உள்ளது உய்ந்து

எப்படி, கண்களில் அத்தனைச் சாப்பிடும் கண் நடந்தும். இதுவளரவில்: பார்வை பழது ஏற்படும்மில்லைபோ (விட்டேன்) அது போல பற்களில் சேதம் அதிகமில்லை

ஒரு பல் - என் 'எப்பான்' ஆபரேஷனுக்கு முன் ஒரு கபிசைத்தில், என் இரத்தத்தில்

அழகு கலையில் சிறப்பு பெற!

மகா அழகு கலை பயிற்சி திணையம்

தமிழ்நாடு அரசு அமைச்சர் பெற்றது.

பயிற்சி கலையம் முடிந்தவுடன் தமிழ் அரசு அமைச்சர் பெற்ற அமைதித் கட்டுதல் மற்றவைகளில், வேலைவாய்ப்பில் உதவி ஆவியாக நிற்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்புகளைத்தேர் மகா அழகு கலையில் இயல்புடன் உயர்க்குக்கு உதவுக் வந்திருக்கிறது உயர்க்கையில் முன்னேற்ற துடிக்கும் இயல்புடன் உயர்க்கு ஒரு அளவு வாய்ப்பு, படிப்பு, வயது, பதிவு வலமை இயல்பு, உயர்வுமற்றும், ஆரம்பித்திருக்க தான் நீங்கலும், அழகுக்கலை பெற்றவர்களுக்கும்

பாதுகாப்பான சிறந்த தயாரும் இட வசதியுண்டு. (பயிற்சி கலையம்) (மகா அழகு பயிற்சி) மாதம்



மகா அழகு கலையம் முடிந்தவுடன் தமிழ் அரசு அமைச்சர் பெற்ற அமைதித் கட்டுதல் மற்றவைகளில், வேலைவாய்ப்பில் உதவி ஆவியாக நிற்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்புகளைத்தேர் மகா அழகு கலையில் இயல்புடன் உயர்க்குக்கு உதவுக் வந்திருக்கிறது உயர்க்கையில் முன்னேற்ற துடிக்கும் இயல்புடன் உயர்க்கு ஒரு அளவு வாய்ப்பு, படிப்பு, வயது, பதிவு வலமை இயல்பு, உயர்வுமற்றும், ஆரம்பித்திருக்க தான் நீங்கலும், அழகுக்கலை பெற்றவர்களுக்கும்

அழகுக்கலை பெற்றவர்களுக்கும் பாதுகாப்பான சிறந்த தயாரும் இட வசதியுண்டு. (பயிற்சி கலையம்) (மகா அழகு பயிற்சி) மாதம்

All Beauty parlour Equipments Imported and Indian are available here Facial beds, Hair Cut Chairs, Eyebrow Chair, Cosmetics, Creams, etc., are also available

MAHA BEAUTY PARLOUR & BEAUTY TRAINING INSTITUTE
Approved by Govt. of Tamil Nadu
Institute : 4C, 1st Floor Parlor : 6C, Ground Floor
Market Building, (Near Sankaba Temple),
Venkatesa Agraharam, Mylepore, Chennai - 4.
Tel : 044-24950009, 24950922 Cell : 98400 94466
E-mail mahakannan@yahoo.com



திருவாரூரிலிருந்து சும்பகோணம் செல்லும்
சாஸலையில் 6-வது கி.மீ.ல் திருக்கண்ணமங்கை
என்ற வைணவத்தலம் உள்ளது. அங்கு சென்



றிருந்த நூங்கன், அங்கு பெட்டிக் கடை வைத்
திருக்கும் திரு ஆபத்தகாவம் என்ற பெரிய
வரை அமைத்துக் கொண்டு கோவிலுக்குச் சென்றார்.
அப்போது அவர் தன் கடையிலிருந்து மெழுகுவர்த்தி
யும், தீப்பெட்டியும் எடுத்து வந்தார். "ஏன்?" என்
றோம். "திரும்பி வருவதற்குள் புசித்து கொள்ளிகள்"
என்றார். ஒருசில சிறிய சந்திதிகள் இருளில் மூழ்கி
யிருந்தன (பகலிவதான்). அது போன்ற இடங்களில்
மெழுகுவர்த்தி துணையோடு அச் சிறப்புகள் பற்றியும்,
அதன் சிறப்புப் பற்றியும் விளக்கினார். அது முதல்
நூங்கனும் சுற்றலா போதும் போது இம் முறைவாய்க்
கடைப்பெய்க்கிறோம்.

- டி. சாந்தி

சர்க்கரை படுவேகமாய் இறங்கி, தான்
'வெட வெடவெனத் தொய்ந்து போக,
அந்தச் சமயம் பார்த்து என் அம்மா, ஒரு
மாரி பிஸ்கட்டை எடுத்து, கிட்டித்துப்
போன பல்லிடுக்கில் திணிக்க, அந்தப்
போராட்டத்தில் பவுடரானது. ஆனால் வேர்
மிக உறுதி!

பைபாஸ் ஆன பதிமூன்றாம் நூள்,
டாக்டர் செரியன் என்னன் 'இத் பிணை'
என்கிற பல் மருத்துவமனைக்கு அனுப்பி
வைத்தார். டாக்டர் ரங்கராஜன் ரொம்ப
சாமர்த்தியமாய், இரண்டு வலுவான
டாக்டர்களின் உதவியோடு இதைப் பிரித்தி
எடுத்தார்.

ஏன் 'சாமர்த்தியமாக' என்கிற வார்த
தையை உபயோகிக்கிறேன் என்றால்.

இரத்த அழுத்தம் அதிகம் இருந்தாலோ,
சர்க்கரை அதிகமாகவோ மிகக் குறை
வாகவோ இருந்தாலோ பல்லைப் பிடுங்க
டாக்டர்கள் யோசிப்பார்கள்.

இரத்த அழுத்தம் இருந்தால், பல் பிடுங்
கிய இடத்தில் இரத்தக் கசிவு நிற்காது. சர்க்
கரை அதிகமிருந்தால் புண் ஆறாது. குறை
வாக இருந்தால் கோமாவுக்கு. யோக நித்
திரைக்குப் போய் விடும் அபாயம் இருக்
கிறது.

அதற்குப் பிறகு, இதோ இப்பொழுது
இன்னொரு பல்லுக்கு 'ரூட் கனாலு' என்கிற
குடைச்சல் வைத்தியம். இதுவும் டாக்டர்
ரங்கராஜன், டாக்டர் பரதீப்பின் திறன்
மான, மெதுவான, பாதுகாப்பான

எகங்கர்யம்தான்.

வெளிநாடுகளுக்குப் போவதற்கு முன்
இத்தியாலிலேயே இது மாதிரியான பல், கண்
சிகிச்சைகளை எல்லாம் பார்த்துக் கொண்டு
போவதுதான் உத்தமம் காழு மாயி.

அங்கே எல்லாம் ஒரு பல்லைப் பிடுங்குவ
தானாலும் சொத்தையே எழுதி எவக்க
வேண்டும். என் போல, புத்தகங்களும்,
பேப்பர், பேனாவும் தவிர வேறு சொத்தே
இல்லாதவர்கள், சொத்தைப் பல்வூடன்
மல்லுக்கு நிற்க வேண்டியதுதான்.

இந்த 'ரூட் கனாலு' என்பது என்ன தெரி
யுமோ நமது பல்லின் வேர் நன்றாக இருக்
கும். ஒரு பகுதி ஆரோக்கியமாகவே இருக்
கும். இன்னொரு பகுதி வலுவற்றது, காயி
யுடனோ, இடலியுடனோ நமது வலிற்றுக்
குள்ளேயே போய், 'வாதாபி நீர்னோ'தபவ'
ஆகிவிடுகிறது. அந்தச் சிதைந்த பகுதியை சிர்
செய்வதுதான். சிர் செய்து அடைத்து, அதன்
மீது கேப் மாட்டுவதுதான் 'ரூட் கனாலு'.

டாக்டர் பரதீப் கிட்டத்தட்ட என் வாய்க்
குள் தலைவைய வீட்டுக் கொள்ளாத 'தொஷ
மாய் குடைந்து இதைச் செய்தார்.

இப்பொழுது நான் அமெரிக்காவில் டல்
லாஸ்ஸில் பழக பஞ்சாணப் பணியில் பற்கள்
கிட்டத்தாலும், டல்லாஸ் தமிழ்ச் சங்கத்தின்
நேருக்கு தேரில் கலந்து கொண்டு, அவர்
களது பாராட்டுக்களுக்கு பல் தெரிய சிரித்
துக் கொண்டிருக்கிறேன்

ஆமாம். மறுபடி அமெரிக்கா... அடுத்த
பிரசவம் என் மகளுக்கு மூன்றாவது பேரக்

+2 மற்றும் Degree முடித்த மாணவர்கள்

CA / ICWA / ACS
படிப்பது மிகவும் எளிது!

வழி நடத்துகிறது

VEKKALIYAMMAN
INSTITUTE

ESTD
1984

- ஈ சிறந்த அட்டர்னையையும், பேராசிரியர்களையும், விரிவுரைபாசர்களையும் கொண்டு Foundation (FE) Inter (PEI) மற்றும் Final க்கு சிறந்த முறையில் குவாலிபைந்த் அளிக்கப்படுகிறது.
- ஈ மூத்திர மாணவர்களையும், மற்றும் All India Rank Holders-களையும் உருவாக்கி உள்ளது. துணைக்கல் பவர் தலைவர் மற்றும் பொதுத்துறை நிர்வாகர்களின் உயர்பதவிக்களிலும், வணிகநிலைக்கே கைவரம்பு வற்றும், தலைவாக தொழில் தொடக்கியும் (Independent Practice) உருவாக்கம்.
- ஈ Non-Commerce மாணவர்களுக்கும் கவிரைமையாக மூன்றாவின் சிறப்பாகப் பரிந்து அளித்து அதிர் வர்வர்க்காகியே பெற்றியுடைய சேத்துவருகிறது.
- ஈ மாணவ, மாணவிகளுக்கு ஒளித்தனியே கிடுதி வாதிகல் உள்ளது.
- ஈ மாணவர்களுக்கு தமிழ்நாட்ட கவையும், மூலப்படிவாக விசாக்கவருவாக, உரிய காலத்தில் கவக்கப்படுகி் மாதிரித் தேர்வுகள், செம்மையாக மதிப்பீடுகள் துவகமாவும் தேர்வுக்குரிய மூக்கோட்டத்துடன் செய்கிடுவதாகி் மாணவர்கள் கவிரைம தேர்வு எழுதி பெற்றியுடைய கவிகளுக்குகிறது.
- ஈ ஒப்பற்ற துவக கவதிவபத் தவககத்தே கொண்டுள்ளது.

No. 6, பாலைய மருகமாரி அக்கததாரம், உ.அவையுள், திருச்சி - 3. டி 2750664, 2781289, 2781688.
For Prospectus send D.D. for Rs. 100/- in favour of Vekkaliyamma Institute

தமிழ்நாட்ட, கவிரைம, தமி் கவக்கவிரிவொங்குகி் 19 1999 கவிரைம:

ஸ்ரீ வெகலிக்குரு ஆசார்ய கவாமிக்கள் ஆக்கனாமின்படியும்
ஆகியுடனும் கீழ்க்கண்ட யாத்திரைகளை அறிவிக்கிறோம்.

1. 18.5.2003 முதல் 4.6.2003 வரை கவ்வலி, கவரி, பிரயாகாக, கவரி, காதிரிசாரணம், அமேதாவரி, சித்தர்குடம் உள்ளிட்ட கவரி யாத்திரை
2. 31.5.2003 முதல் 13.6.2003 வரை தேவாளம், கவரி, முத்திரைத் யாத்திரை
3. 15.6.2003 முதல் 27.6.2003 வரை குரு கெத்திரம், கிம்பா, குறு, மணலி உள்ளிட்ட யாத்திரை
4. 10.7.2003 முதல் 29.7.2003 வரை ஸ்ரீ அமர்தாத், ஸ்ரீதகல், கவாங்குறை தேவி உள்ளிட்ட யாத்திரை
5. 24.8.2003 முதல் 10.9.2003 வரை அக்கட கணபதிக்கள் 8 ஜோதிர் விங்கக்கள், கீரக, புலா, பம்பாய் உள்ளிட்ட மதுராசாக்க்டர் யாத்திரை
6. 12.9.2003 முதல் 1.10.2003 வரை, கக்கோத்திரி, யமுனோத்திரி, கோலுக், பத்திரைத், கோதார்தாத் உள்ளிட்ட கவிரை துவம் யாத்திரை
7. 11.10.2003 முதல் 29.10.2003 வரை பிரயாகாக, கவரி, காதிரிசாரணம், அமேதாவரி, சித்தர்குடம் தீபாவளி, திரு கவ்வலி வதார யாத்திரை.

குறிப்பு : 1) எங்களுக்கு எவென்குடிகள், துவக அதுவகக்கள் கிடையாது. 2) 60 நாட்கல் முன்னதாக கவ்வெட் ரிசர்வ் செம்ம வவங்கு கிருப்பதகல், முக்கடடிகு பதிவு செம்ம வவங்கும். 3) குப்பல் கவக்கல் பலகரில் செல்லும்பொது எங்குடில் ரிசர்வ் செல்லும் கவிரைப்படுகி் கீட்கல் ஒதுக்கப்படுகி். 4) எங்கள் கவிரைகளில் எவ்விம், பஸ் கவிரைகள், ஆகாரம், தவ்கும் கும் கவடகை, கவிரை கவிரிப் பவர்க்கும் செலவுகள் ஆகிய அனாததும் அடக்கிம். 5) பெண்கல், ஆண்கல் 50 வயது முத்திரைக்கல் அத்தவக அத்தாட்கிவ உடல் கொண்டு வரவேண்டும்.

SVD. அக்கல் துவக்கிப்பாஸ் ஸ்ரீ துவக்கல் பவட் தேது கிடுவ குருதவம் திடுகு முத்திரை உதவி செவ்வக்கள்! 18866666 கவிரைக்கு உதவி

சேமமும் கவிரைங்குருகிடு

ஸ்ரீ மதுராலகக்மி யாத்ரா சர்வீஸ்

1. கிருப்புவை, அதுவகக் ஆசார் திரு. செவ்வகல் செவ்வகல் - 500 005 கெவ்வகல் ஆசார் - 28516645, கிடு. 28571857 STD:044

குழந்தை. இப்போ, நானையோ அதன் சிறிய, குண்டு முகத்தில் எங்கேயாவது தான் தென்படுகிறேனா என்று தேட, தான் இங்கே...

விமானப் பயணத்தில் கூட, சில நிமிஷம் பதிலர் என்னிடம் கேட்ட கேவலப் இதுதான்.

"மங்களையர் மலர் படிச்சிட்டிருக்கோம் மேடம். ஏதாவது பிரச்சனைகளைத் தாங்கிட்டு அளந்தச் சிரிச்சிட்டே எழுதியிருக்கீங்க உங்க ஸ்திரீயம் டயாருக்கும் வரது..."

தான் சொன்னேன் :

"இருக்கண் வருங்கால் நகுக்'ன்று வள்ளு வா சொல்லியிருக்கார இல்லே! அந்த அப்படியே கடைப்பிடிக்கிறேன் அல்லவாவுதான் பயப்படறதுனாலே ஒரு பிரயோசனமுமில்லே. டென்ஷனாலே இன்னும் உடம்பு கோளாறாகும் நாம சிரிச்சிட்டே எடுத்துக்கலாமே."

பயணத்தின் போது நிறைய சகோதரிகள் என் அருகில் வந்தமாந்து நீயிராய்மடபு வீருந்து டம்வாஸ் விமானத்தில் கூடப்பேயில்லை. தான், என் பக்கத்து இரண்டு எப். காஸியாக இருந்ததால், உடம்பை ஒரு மாநிரி ஒடுக்கிக் கொண்டு, படுத்துக் கொண்டு செனகரயமாகப் வந்தேன்! "நாய்க்குழங்கார மேடம் ஒரு சிலன் சந்தேகம்" - இப்படிக்கேட்டு, என்னையே டாக்டராகப் பார்த்தார்கள்.

அவர்களுக்கும், உங்களைவைவருக்கும், நான் சொல்லிக் கொள்வது இதுதான்

நம் உடம்பு, கடவுள் நமக்கு இந்தப் பிறவிக்காக கொடுத்த சட்டை சகோதரி இதை அவட்சியப்படுத்தக் கூடாது. நமது அசட்டையினால் சட்டை ஸ்தூது போனால், சிறிது போனால் கடவுளைக் குறைசொல்லக் கூடாது. அவர் தன்றாகவே கொடுத்தார். நாமும் நன்றாக, அதன் அருமை தெரிந்து பாதுகாக்க வேண்டும்.

அதை விட்டு, கணவர் மீதுள்ள கோபம்.

பழைய கவண்டிர் அட்டைகளைத் தூக்கி எறியாமல் அயர்ன் செய்து வைக்கும் துணிகளில் தாங்கு துணிகள் தடுவே ஒரு அட்டை என அடுக்கி வைத்தால் துணிகள் எளிதில் சுத்தாகாது. எடுத்து உபயோகிக்கவும் கலபமாக இருக்கும்.

- ஆர். சுத்தரவல்லி

குழந்தைகள் மீதுள்ள விரும்பம், சிசுனம் சுருதி வேறும் மோர் சாதம் அவ்வது தண்ணி காப்பி இப்படி உங்கள் உடம்பை வருத்திக் கொண்டால் ஐம்பது வயசுக்கு மேல், டூட்டும் பத்திலுள்ள அதனைப் பெரிள் பெய்க்கும் ஆளாதி, அதற்காக வேறு வாந்ததப்படுவீர்கள்.

ஒன்றுமில்லாத விஷயத்துக்கெவ்வாம ரகணப்படுத்த வேண்டாம். அதே போல, உலக்கையை விழுங்கி விட்டு உபயோகப்பதிலுமும் இருக்க வேண்டாம்.

இரவு மிடுசிய ரசத்தின் களரசல், வேலைக்காரிக்குக் கொடுக்க மனம் வராத தோஷ, ஒரேயொரு காளடி, சாதம், பருத்துப் போன் அபபனம், ஊசிப் போஸ் சைப் பாய் இதற்கெல்லாம் 'டாடா' காட்டுங்கள் உங்களது தற்போதைய வயசு என்ன வாக வேண்டியவாறாலும் இருக்கட்டும் மனங்களுள் பத்து, பதினாந்து வாக குறைவாகவே என்ன ஸ்ரீய்கள்

நிறையச் சிரிப்புக்கள் நிறைய கேனை செய்யுங்கள். அழகாக ரசிக்கங்கள். அழகாய் இருக்க நியாறியங்கள் பகல் பிறங்கலில் தொலைக்காட்சி தொடரினேயோ உங்களைத் தொலைத்து விடாமல், எதாவது புது புது சாங்க உறுக கொள்ள முயற்சியுங்கள்

பாட்டு, வீணை கதாமிஸ்ஸாமிட்டி புது புது சாங்கல... இப்படி எதுவாக இருந்தாலும், கறக்க கறக்க இன்மையாகலாம்

மறறப்பு, நமக்கெல்லாம் ஆபுசு கெட்டி, புது கத்தாயும் நின்புரிம பிளாரும் உற்சாக மாய உயிர்த்தொழுவோம் இந்த நாட்களை வாக கெட்டியாய்ப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள் போதும்

இப்படிக்கு மறுபடியும் உங்களை வேறு விதமாக, வேறு விஷயங்களுடன் சந்திப்பேன் என்று உறுதியுடன் கூறி வினா, பெறுக உங்களையு.

அனுராதா ரமணன்.

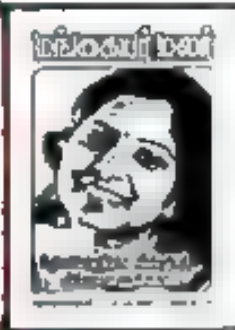
(முற்றும்)



இந் ரொம்ப அழகு' எனும் ராஜலக்ஷ்மியின் கட்டுரை மிக அழகு. எத்தனை பெண்கள் (அழகிய) தாங்கள் சந்திக்கும் இடர்ப்பாடு களைச் சிதித்து வளைய வந்திரார்கள் என்பதை அப்பட்டமாகத் தோலுரித்துக் காட்டி யுள்ளார். ரரோடு, ஜி. அருண்ராணி

இ உடலை வாய்ப்படுத்துவதை விட, மனதை வளர்ப்பதே நான் தாக்கீதம். அதன் தாக்கம் மிக ஆழமாக நெடுநாள் இருக்கும் என்பது உண்மையே. "ஒருவருடைய உணவையான தரமும், நாகரிகத் தன்மையும் அவர் கோப்பப்பட்டு வாகுது வாதம் செய்யும் போது தான் வெளிப்படும்" என்பது ஆவிரத இவ ஒரு வாரதனை

'கோடை' காலத்தில் 'சூடான' பானமா!



வளையொழிவ வாயும் பெண் கின் முன்ன னைப்படுத்தியே உலகமெங்கும் இருப்பது கண்டிக்கத்தக்கது பாண்டிச்சேரி 13, பூங்கா பழனி

இ "பேசாத வாரதனத்தை நாம்தான் எஜ்மானன் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவும், ஜோலியவாய்ப் பேசுவதாக நினைத்துக் கொண்டு சொதப்புவதை தவிர்க்கவும் "பேசுவதற்கு முன் யோசியுங்கள்" வழிகாட்டியது பொன்மணை, ஜி. பழனி

இ அக்ரூபிரஷர் சிசிச்சவசபானர் ஜே ஜேய லக்ஷ்மியின் 'மூட்டுவலிக்கு ஒரு முறுப்பு பூன்' எவக்கவாம், எவ்வோருக்கும் உபயோ

கப்படும் வகையில் இருந்தது. சென்னை - 10 எஸ். ரமாமணி. இ. டென்னிஸைத் தவிர்க்கக் கூறப்பட்ட பத்து வழிகள், "டென்(ஷன்) சுமாரான டென்னட்ஸ்" போல மனதில் கொள்ள வேண்டியவைகளே! "மனத்தில் துள்ளிப் பிணை இல்லாதவர்கள்தான். அதகிம் டென் ஷனாகிறார்கள்" என்ற வரிகள் நிஜமாக உண்மை! சித்திகை வைத்த சிபாமனா கவரமி தாதுவாகு கவிராஜா-லெஷன்ஸ்! அயன்புரம், த. சததியநாராயணன்.

இ 'கோதுண்டி மரில் இத்தனை புதிய வளை உணவு வளக்களா' இதுவரை கேள்விப்பட்டது கூட இவளை படிக்கும்போதே, படங் கூண்டி மாரகூழ்ப்போதே நாவில் நீர் உணவு கொடுத் தோலாம், ஜி. வித்தியா காளிதாஸ்

இ 'காபி, மக்கும் பதிலாக புதிய பாளங் கள்' என்கிற போரூர் ஆர். சிதா எழுதிய

சாசல் எழுப்புகிறோம்!

உட்டுற தலவதுதான் ஆளாவ கோளட காலத்தில் குளிப்பாடவங்களைப் பற்றிப் போட்டாமல் சூடான பானங்களைப் போட்டிருக்கிறீர்களே! காளாசுடி, ஆர். ஜேகலக்ஷ்மி ராஜேந்திரன்

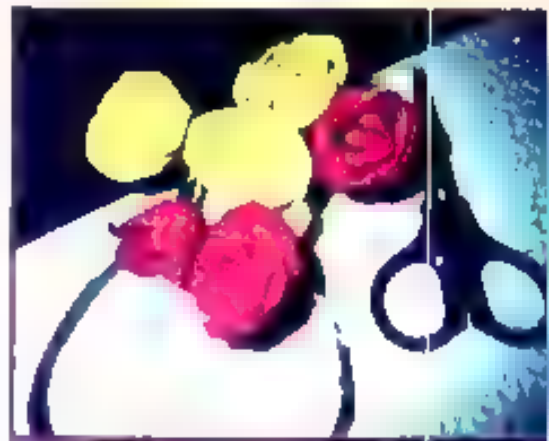
இ 'சிவ வாரதனங்கள்' பகுதியில் இன்றையக் காலத்திற்கு மிகவும் அவசியமான ஒரு விஷயத்தை எடுத்துக் கொள்ளுகிறார்கள் கல்பமா கவராஜ் மத்தியில் தகவல் ஒளிபரப்பு அமைச்சராகிறதை போது பேசப்பட்ட விஷயத்தை இது இப்போது வேறு ஒரு அளமச் சா முன்னாள் கூறியதை இன்னாள் செய்வாள் என்பது தெரியவில்லை. டி.வி போல கூடகனின் எவக்கப்படும் விளம்பர போர்டுகளையும் கொஞ்சம் கவனித்தால் தலவது, பெரும்பாலான மதுபான கடைகளின் போர்டுகளை ஆக்ரமித்திருப்பது கவரச்சி உடையில் தோன்றும் பெண்கள்தான் நமது முதலவர் மனது வைத்ததால் இவற்றை உடனே மாற்றி விடலாம். திருவாரூர், டி. சிந்தி

சிறப்பிதழ்

கனம் மற்றும் மகன் அலங்காரம்
களால் குழைவதில் இவ்வகை.

ஆர்கன்ட் ரோஜாப் பூ

ஆர்கன்ட் ரோஜாக்களை 5 நிமிடத்
துக்கும் குழைவான தோதில் நீங்கள் கலப்
மாகவே செய்து விடலாம்.



• ஆர்கன்ட் ரோஜாக்கள் கட்டம்

இவைகளைச் செய்யத் தேவையான
பொருட்கள் :

ஆர்கன்ட் ரோஜா 1/2 மீட்டர்,
(மிகுந்தபடியும் நீளங்களில்).

கம்பி (கைகளால் வளைக்கக்கூடிய) தேவை
யான அளவு கனமுள்ளவை)

பச்சை நிற கம்பி

தேவையான அளவு.

செயற்கை இலைகள்

தேவையான அளவு.

பஞ்சு சிறிதளவு.

டூப்பிள்கள் (பெரிய தேவையான
அளவு. (டூப்ஸ் கறைப் பெயர்).

பெய்கைள்.

காகிதம்,

துணி, நெட்டி.

சோப் எண்ணெய்

விதப் பொருட்களால்

செயற்கைப் பூக்கள்

செய்யும் கலை காவல் கால்

மாக உள்ளது.

காகிதப் பூக்களுக்கு வாசம்
உண்டோ இல்லையோ, அழகு
நிச்சயம் உண்டு.

இவைகள் வீட்டு அலங்காரத்
துக்கு மட்டுமல்ல. கடைகள்,
அலுவலகங்கள், ஆஸ்பத்திரிகள்
ஆகியவற்றிற்கும் விசிறிகள் மற்றும்
அழைக்கக்கூடிய அலங்காரப்
பொருளாகப் பயன்படுகின்றன.

200 ரூபாய் முதல் 500 ரூபாய்
வரை விற்கப்படும், கைகளால்
செய்யப்பட்ட, செயற்கைப் பூக்
களைக் கைகளால் நாடகமா

வரலும் உபயோ

கையப் பூக்கள் பொலி

வுடன் இருப்ப

தால், அவற்றின்

மேலும் இயற்கை

மேலும் கொத்து

உஷா

ஸ்ரீகுமார்



தூள்,
கட்டிங் பளையா
சுத்திக்கோல்

செய்முறை :

1. ஆரக்கன் துணிைய 3" அல்லது 2½" ராஜங்களாக வெட்டவும்.
2. 'B' (ஒரு பூவுக்கு ஆறு சதுரங்கள்) படத்தில் காட்டியது போல மடித்துக் கொண்டு அரை மீண்டும் 'C' வடிவில் மடித்து, ஓரங்களை அழுந்த நிலை கொள்ளவும்.
3. 'C' வடிவப்படத்தில்



• கிளி கொடி பூக்கள் •

காட்டப்பட்டபடி மடிக்கப்பட்ட துணியின் இரண்டு ஓரங்களுக்கும் (x,y) மெல்லிய குச்சி அல்லது பால் பாவிண்ட் ஸ்கிசால் வெட்டியாகச் சுருட்டவும். வெளிப்புறமாகச் சுருட்டவும்.

4. ஓரங்களை ஸ்டிச்சிபாகச் சுருட்டிய பின் Z பகுதியையும் வெளிப்புறமாகச் சுருட்டவும்.

5. இவ்வாறே ஒரு பூவுக்கு 5 இதழ்களை (D படத்தில் காட்டியபடி தயார் செய்யவும்.

• காம்புக்காக கம்பி

உங்களை ரங்கோலி கொஞ்சம்

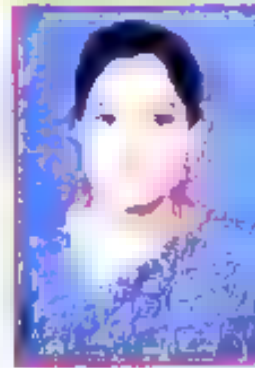
தேவைவான பொருட்கள் :

கவர் உய்வனகள்,
சாடா பேப்பர்,
ஒட்டுவதற்கு கம்
பென்சில், கத்திக்கோல்

செய்முறை :

நமக்கு விருப்பமான கோவத்தை முதியவசெவகட் செய்து கொள்ளவும் ஒரு சாடா பேப்பர் (அ) அட்டை இவற்றின் மேல் கோவத்தை வரைந்து கொள்ளவும். சில தேவைவான கவசளில் உய்வன்களை எடுத்து சிவகம் ஈசனிற்கு ஒரே சிவக சவசமாக கட் பண்ணவும்

பிடி கோவம் வரைததுவான அட்டையில் கீழ் ஒரு வெள்ளை கவராகப் போட வேண்டிய இடங்களில் திறைய கம் பூசி அந்தக் கவரத் துவவும் கீழ்க், அடுத்த கவர இங்கு வரிசையாகப் போட்டுக் கோண்டே வெவ்வுவாம் உய்வனை கோவக அடுத்தி விடவும் பல வணை உய்வன்களை உபயோகிக்கவும். நன்கு காபத்தின், பரப்பதற்கு மலர்களைத் துவசியது போல், அழகிய உய்வை ரங்கோலி கோவம் உய்வனை பாரததுக் கிடுக்கும் இதற்கு உய்வன அதிமலாகத் தேவைப்படாது கொஞ்சம் உய்வனை போதும்



கோவம் மட்டுமல்லாது காட்டுடன் படங்கள், இவற்றைக் காட்சிகள், கடவுள் உருவங்கள், மலர்கள் என்று உய்வன கற்பனைத் திறனுக்கேற்ப அட்டையில் வரைத்து உய்வை கொண்டு திரப்பி 'கண்ணாடி டிரேம்' போட்டு பரிசுப் பெருங்காசாகவும், உய்வை துறததைகளின் அறைகளில் மற்றும் தம் வீட்டில் அங்காடிகளையும் செய்யலாம் கோவட சவ விடுமுறையில் குழந்தைகளின் பெருகுதுபோகதை விடவும் பயனுள்ளதான செவவழிக்கலாம்

- கிதா ராணி கோபாலகிருஷ்ணன்

வைத் தேவையான தீனத்தில் கட்டிப் பிளையரால் வெட்டவும்.

8. ஒரு ஓரத்தில் சிற்று ஃபெனிகால் துவி சிற்று பஞ்சை கவமாக 'காட்டன் பட்' போல் வழுட்டி ஒட்டவும்.

9. அதன் மீது ஆதாவது ஆர்கண்ட் துண்டாக கொகவி, கருட்டி, மொட்டு வடிவில் நூலால் கட்டவும்.

10. அதைக் கற்றி, நயாரிக்கப்பட்ட இத்தகளை ஒவ்வொன்றாக வைத்து, வீரல்களால் அழுத்தி வடிவம் கொடுத்துக் கட்டவும்.

11. உள் வேலையில் 2 இத்தகளும், வெளி வேலையில் 3 இத்தகளும் வழுத்து கட்டினால் அழகாகத் தோற்றமளிக்ரும்.

12. பச்சை நிற 'டபூப்ளெக்ஸ் கரேப்' பேப்பரால் 'E' படத்தில் காட்டியபடி வெட்டவும் (5 துண்டுகள்)

13. அகன்ற முனையை வேகாக வீரல்களால் விரித்து வீட்டு பூசின் அடிப்பகுதியைக் கற்றி CALYX போல கட்டி விரித்து விடவும்.

13. இவைகள் தேவைப்பட்டால் பச்சை டபூப்ளெக்ஸ் பேப்பரால் வெட்டி, கம்பிகளில் அங்கங்கே கட்டவும். அல்லது ரெடிமேட் கக் கிடைக்கும் செயற்கை இலைகளை வாங்கிச் சேர்க்கவும்.

14. கம்பிகளைக் கற்றி பச்சை நிற 4 ரேப் பேப்பர் கற்றி ஒட்டி, காம்பு போல வடிவமைக்கவும். (அவ்வது பச்சை நிற கம்புப் கற்றலாய்.)

• 1/4 மீட்டர் துணிவில் 6-8 ரோஜாக்கள் செய்யலாம்.

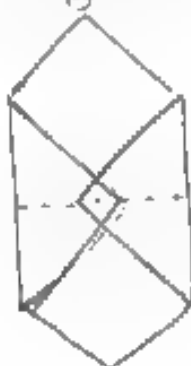
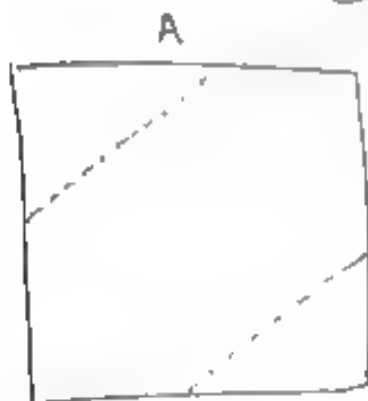
இவைகளை மூங்கில் கூடைமீலோ, சிப்பனவர் வாஸ்ஸீலோ வைத்து அழகு செய்யலாம்.

க்ரேப் பேப்பர் பூக்கள்

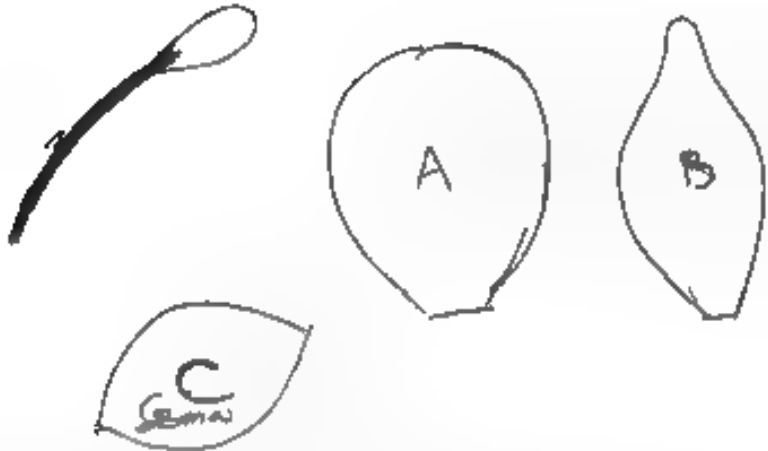
தேவையான பொருட்கள் :

வெள்ளை நிற டபூப்ளெக்ஸ் கரேப் பேப்பர் 1 ரோல், காம்பு பச்சை டபூப்ளெக்ஸ் கரேப் பேப்பர் அவ்வது கம்புப்

ஆர்கண்ட் ரோஸ்



1



வாட்டர் கவர்ஸ், பிரஷ், பெலிகாஸ், பரூக், தஸ்ஸீர்.

செய்முறை :

1. வெள்ளை கரேப் பேப்பரை A, B வடிவ இதழ்களாக (படத்தில் காட்டியபடி) வெட்டிக் கொள்ளவும்.

* வெட்டும் போது கரேப் பேப்பர் இழைகள் தீளவாட்டில் இருக்க வேண்டும்.

2. கம்பிகளை தேவையான நீளத்தில் வெட்டவும்.

3. 1" படத்தில் உள்ளபடி ஒரு ஓரத்தில் சுமார் 1" நீளத்துக்கு பஞ்சை ஒட்டிக் சுற்றிக் கட்டவும்.

4. வெள்ளை நிற இதழ்கள் மீது சிறிது தண்ணீரைத் தடவி, சிறிது சைட் நிற வாட்டர் கவர்ஸ் பெயிண்ட் செய்யவும்.

பிறகு, டார்க் ஷேட் கலர்களால் இதழ்களின் ஓரங்கள், நடுப்பாகம், வெண் பரூக் ஆகியவற்றை லேசாக டச் செய்யவும்.

5. நன்கு காய விடவும்.

6. பஞ்சை மாற்றப் பகுதி போல வைத்து அதைச் சுற்றி இதழ்களை அடுக்கி (A) என் தால் 4) (B) என்றால் 5) நூலால் கட்டவும். தேவைப்பட்டால் சிறிது பெலிகாஸ் தொட்டு

ஒட்டவும்.

2. பிறகு இதழ்களில் நடுப்பகுதியை விரித்து விடவும்.

3. ஓரப் பகுதியை வெளிப்புறமாக வளைத்து விடவும்.

4. கம்பிக்கு பச்சை கரேப் பேப்பர் அல்லது கம்பி டேப் ஒட்டி சாம்பு போல வடிவமைக்கவும்.

* கவர் டீபூப்ளெக்ஸ் கரேப் பேப்பரால் செய்தால் ஓரே நிரமாக இருக்கும். ஆனால் பெயிண்ட் செய்தால் மிகவும் இயற்கையான சைட் நிற வர்ணங்களில் பூக்கள் மிக அழகாக மிளிரும்.

வேக்ஸ் பூக்கள்

கரேப் பேப்பர் பூக்களை வடிவமைத்த பின் குடான மெழுகுக் களாசலில் பூவை முக்கி எடுத்து, உடனே இதழ்களை சரியான கோணங்களில் வடிவமைத்தால் காய்ந்த பிறகு இவை வெகு அழகாக இருக்கும்.

* வெளிச்சம் காட்டுவாக்கடிய இடத்தில் வேக்ஸ் ப்ளவர்களை வைத்தால் ஒருவித Transparent look-குடன் மிகவும் அழகாக இருக்கும்.



**“மங்கையர் மலர்,
திருமண மலர்
பகுதியிலேயே
விளம்பரம்
செய்வதை
பெண்கள் ஏன்
விரும்புகிறார்கள்?”**

முதுகாள் அமேஷ்,
ஆசிரியர், மகாநகரம் மலர், சென்னை

“என்னதான் - தயவு செய்து மலர், மகாநகரம் திருமணம் செய்து விரும்பும் தாய்மார்களின் மகளுக்கு இவ்விளம்பரம் தேவையாகக் கொடுக்கவும்.”

அதனால்தான் செய்வதில் விளம்பரங்களுக்கு திறைய பதில்கள் வருகின்றன.

மங்கையர் மலர் திருமண மலர் விளம்பரம் செய்தாலே 'தாசி', திருமணம் குறித்து விடம் கொடுத்து வருவதற்காக உதவி செய்து கொடுக்கவும்.

நாள் செய்திப்போடும் மலரோடு, மகாநகரம், பெண்களால் கடந்த 22 ஆண்டுகளாக உள்ளவர்கள் மலரில் உதவி செய்து கொடுத்த அதனால்தான் 'தாசி' இளத்திரும் திருமண மலர் விளம்பரம் செய்கிறார்கள்.

**நீங்கள்மேல் உங்கள் மகன் அல்லது மகள் திருமணத்திற்கு
மங்கையர் மலர், திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்து
பயன்படப்படுகிறார். ”**

‘திருமண மலர்’ பகுதியில் விளம்பரம் செய்ய அனுப்பவும் :

மாண்புமிகு, திருமண மலர் பகுதி,

கல்வி பிழைப்பில், 47-N.P., ஜவாஹர்லால் நேரு காலம், சக்காடுதாங்கல்,

சென்னை-97 தொலைபேசி : 22345522/23/24 தொலைநகல் : 044-2234 5621

மங்கையர் மலர் இணைப்பில் முகவரி : www.mangayarmalarnonthly.com



ஒரு கீவ்வத்தரசியின் கிரண்டாவது ஹனிமூன்!

விடு, காவலை விட்டுத் தவிர்த்து
பெறாத... சலிக்கக் கூடாது?
பாடியங்கள் திரைத்
அழகு படைத்தது...

மனமாயிட்டு வகுப்புகளுக்குப் பிறகு
நாஜும் இவரும் தனியாக விட்டனையும்,
குழந்தைகளையும் விட்டு விட்டு (வளர்ந்த
குழந்தைகள்), மனமாய்க்கு அதுவும் இவ்
வளவு நூலும் வந்துள்ளது நம்ம அழகியாயிட்டு

இருக்கிறது கிளம்பும் வளர் இவர்கள்
எப்படிச் சாப்பிடுவார்கள், விட்டனையும் பூட்டு
வளர்களை! அப்பா, அம்மா இல்லாமல் எப்ப
படி இருப்பார்கள் என்று கவலை பாலித
மனம் பற்றியோவளர்களைச் சொன்னு. கிளம்பும்
வளர், "கிளம்பும் சாப்பிடுவார்கள், சாப்பிடுவார்கள்,
பற்றியும் தூக்கிவிட்டு" என்று ஆயிரம் முறை
கூறிவிட்டு, கவலையாகச் சொல்லும் சொல்ல சிறு
குழந்தைகள் ஏழறிது என்னது... தொடர்ச்சியாக
முன்று முறை பிழைப்பதில் சாப்பிட்டு, மன
மாய் கவலையை கவலையாக அழைப்பி வந்து.



செய்து சாப்பிட வேண்டும் என்று தோன்றி வால் என்ன செய்வது? டிக்கெட் வாங்கி வந்ததின் ஒரு வாரமாக கையுக்குச் செல் விடுவான், என்று துக்கமில்லைய!

பயத்து நாடாளுக்கூடத்து துணைக் கூட்ட திணைமையில் துரப் பிரதானம்: காட் வலி, எக் வலி, ஏது சாப்பிட்டால் தீரணமாகும், பாது எது ஒதுக்க வேண்டும், குயிர் நாடாளுக்கூட் களி பிடிக்குமா, துணைமையில் வருமா என்று பல ஆயிரக்கணக்கில் திருக்கணக்கில் வேறு! கணக்கில் ஆயிரம் பின்னடைவாகக் கிடப்பது, என்னையும், புறம் என்று கிளம்பும் பின்பு அந்த கணக் கணக்கில் பற்றியெல்லாம் கிட்டாது துணைத்து எடுத்து வந்த தீவிரமட்ட கணக்கில் துணைத்து வந்ததில் என்று பின்னடைவாகக். "கணக்கில் ஒருமுறைமையானது கணக்கில் அளவற்றது செல்லு மாட்டார்களா?" என்று யாங்கி ஒரு யாத்திரி கிளம்பி விட்டான். (சுண்ணாம்புப் பிடித்துத்தான்)

பசங்க, "அடியா, எங்காவது பற்றிக் கண வைப்படாதீர்கள் சென்ற இடத்தில் நவதரக என்னாய் செய்து விட்டு வெளியே இல்லாமல் ரெவின் எடுத்து வாருங்கள்" என்று சொல்லிக் கொண்டு அனுப்பியார்கள். கணை இங்கு ரூப் கிரேயிக்கு ஆர்டர் செய்து புயன் சாப்பிட உட்கார்ந்தனம், இரண்டு நாடாளுக்கூட் பவறுடி மாடிகேட்ட இடம்! அங்கு அவர்கள் புயன் சாப்பிட டார்களா? என்ன செய்தார்களோ என்று எண்ணத்தான் முதல் யாய் பேசுபட்டுக்

புரி கருப்பாக இருப்பதாய் சாய்பார் கவர் நன்றாக இவ்வையே என்று கவனம்ப் படாதீர்கள் ஒரு துண்டு வீட்டுவதைத் துருவி சாய்பார் கொடுத்திக் கொண்டிருக்க ளும் பொழுது சேருங்கள்

- சீதா சாமநாதன்



சொன்னதும் வருகிறது. வீட்டில் ஒரு நாளை வது "மேட்" ஆக எழுந்திருக்க வேண்டும் என்று ஆணை. ஆனால் இங்கு தினமும் காலை 4.30 மணிக்குக் கிழித்துக் கொண்டு விடுகிறார்.

கவையாய்மாவது முதல் இரண்டுக்கு பின்னர் முதலாம், வீடு கட்ட வேண்டும், பசங் களின் பர்ட்டைகளை, அடமியும், காவையும் அவர்களின் ஆயிரக்கணக்கில், அவர்களுக்குப் பிடித்த இடங்களாக இருந்து முறை எம்.பி.கி.யில் அளவற்றது சென்று அவர் களுக்குப் பிடித்தவையெல்லாம் வாங்கிக் கொடுத்த சந்தர்ப்பம் கிட்டியது இப்போது இங்கு சாண்டிகா வந்ததின் இந்த அழகான திட்ட மிட்ட நகரம் பார்த்து இந்த பீடம் பிளாங் கா இப்போது பிராடுகளையும், பன்னாப் பக்கம் பன்ற புன்வெளிகளையும் பார்த்து, என்னப் பார்த்தாலும் அடபீட பசங்களையும் அளவற்றது வந்திருக்கலாம். அவர்கள் இந்த ரகித்து இருப்பார்கள். அளவப் பார்த்து இருப் பார்கள் என்று தோன்றுகிறது.

பசு பெண் குராகப்படுத்தி எடுத்து வயதத் கத்தார்கள். காமெராண்ட உப வேகப்படுத்தும் போது நாய் 30 வயதில் ஹாரிமும் கொண்டிட வந்திருக்கிறாயா, யாதாவது ஏதாவது திணைப்பார்க்கா என்று கசகம் தானாகவே வருகிறது. காலை 5.30 முதல் 5.30 வரை இந்த பொய்யுணவு இப்போது விகரமமான சாண்டிகளில் யாக்கி, பிறகு காண்டியுணவு பிறகு இவர் ஆயிரம் பின்னடை யாகக் கொண்டு சென்ற பின் கொம்புமுள் இவர் வனக்கு அவர் இல்லாத பிராது பீதாட்டலில் எப்படி நடத்து கொள்ள வேண்டும், எப்படி வெளியில் தளையாகச் சென்று வர வேண்டும் என்று ஒரு எழுப்பு எடுத்து இருந்தார் துணை கிளம்பினைன். காலாடு கதறுமா பன்னா தனியாக, ஒரு புது கலாச்சார மனிதாக்குடல் உட்கார்ந்து, காரி கற்றக கிளம்பிய போது நமக்கு, இவ் வளவு வாதியம் எங்கிருந்து வந்துவந்து என்று தோன்றியது. ஒரு புதிய அனுபவமாக எங்களுக்கு ஒரு தங்கிக்கண்களைய, தள்ளாய்க் கண்களைய கண்களையாகக் கொடுத்தது. எடுத்த நாள் கணவர் கிளம்பிக் சென்றதும் தனியாக, உதரியமாக ஷாப்பிங், மதிய உணவை ஒரு நாடு குபாயிலாவது எங்காவது முடிக்க முடியுமா என்று தேடி முடித்து வேண்டி லுக்குத் திரும்பி வந்து மாலை இவர் வேலை

முடித்து வரும் வரை உயிர் பார்த்து, ஒரு குடபுத தூக்கம் பிடித்து, மூன்று நாட்களையும் வேறு வேறு நினைவில் சென்றனர். கற்றிப் பார்த்து, யானையில் இறங்கும் பிடிப்புடன் சென்று, ஒரு வித்தியாசமான மூன்று நாட்களாக கழித்துள்ளோம்.

நடக்குத தெரிந்த விரிந்திலும் இவ்விரிந்தும் சமரவிரித்து நினைவும் டி கிணை மீட்டா நடந்தது. மூன்று வேளையும் சாப்பிட்டு நுழைந்திட்டு உட்பட, மறவர்கள் வானவரம் தெரியாமல் புதியவர்கள் மத்தியில் கவனம். உயர் மட்டுமே, புதிய குறந்தையின். புதிய இடங்களில் பார்த்து வித்தியாசமாகத் தாங்கி, வித்தியாசமாக நடந்தது. வித்தியாசமாகப் பேசி மூன்று நாட்களுக்கு தான் உணவாகாமல் வித்தியாசமான உணவு சாப்பிட்டு, இவர் எனக்கு எது மிகவும் என்று கேட்டு வாய்க்கிக் கொடுத்து முக்கியமாக ஒருவருக்கு ஒருவர் முன்னுமுன்னுக்காமல் உயர்வாக, தவறாமல் இயல்பாக கழித்திருக்கும். நான், இது இப்படியே இருந்த விடாதா என்று தெரிவித்து.

மீ. நான் காருக்குக் கிணைப் வேண்டும் வீட்டுக்குக் கிணைப் செவதின் இந்த மூன்று நாட்களுக்காக ஆகியவா உணவு பற்றி மனம் கவனம் பிடித்து உயர்வாக இரெய்ட் காபட் கொடுத்துவந்தால் அடுத்த மாதம் மீன் வரும் போது 25 ஆகிரம் மூலம் வரை காபட் வேண்டியிருக்கும். அயர் அயர் போது மிடுகிடுப்பாரா என்று இப்போதே

மாதம் நினைப்பு வந்தாலும், இந்த மூன்று நாட்களை எங்களுக்கு, முக்கியமாக எவர்க்காக வாழ்ந்துவந்து பெருமிதமாக இருந்தது. உயர்வுகளில் ஏற்பட்ட சிவனின் சிவன அனுபவமும் இவர் நமக்கு வாழ்க்கையில் வரக்கூடாது என்றும், பன் கணவா என்னைச் சத்திவாஷப்படுத்த எவ்வளவு செலவழித்து எவ்வளவு அன்பாக நடந்து கொண்டுவார் என்றும் மனம், பூரிப்படைந்தது. கஷ்டப்பாக ஒவ்வொரு கணவன் மனவளமும் இதை வலதில் இது ஒரு டபளிக் அனுபவித்துப் பாடுங்கள்.

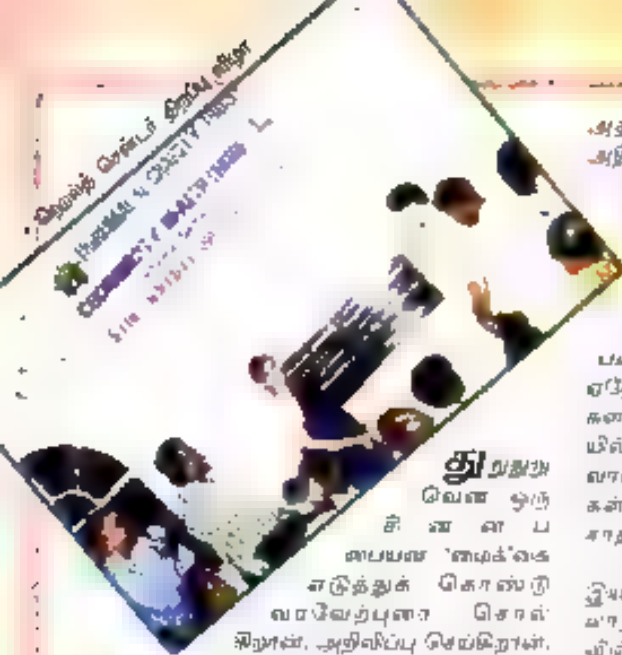
மீடு திருப்பிய மீன் ஒரு சத்திவாஷமான ஆசாரியம் காத்திருந்தது என் பெண் வீட்டைப் பொறுப்பாக்கக் கவனித்துக் கொண்டு, புதற்கம் பார்த்துச் சமரத்து உயர்வாக வகுக்கக்காக ஆவலுடன் காத்திருந்து பேசின் மேலு எல்லாம் எடுத்து வந்தது. காங்கிரி வாங்கி வயத்து (இறுப்பரை இதிக் எத்த விடவத்திலுமே தளையிடு வதில்லைய என்று என்னிடம் காணம் முதல் மூன்று மணி திட்டு வாங்கி வந்தவன்) பெருமாளிடம் அழகாக மோலமிட்டு அடியா, நீ இயல்பாய் ஒரு மாறமாக எனக்கு மிகவும் அழகாகவே வந்து விட்டது என்று பிபாது நானும் அன்பாக உட்புக் கொண்டு கண் கவனி விட்டது திரும்ப அயன் எங்களைப் பார்த்துக் கேட்ட கேள்வி, "அம்மா நீயும் அப்பாவுமே உயர்வாகப் போடாமல் இருப்பீர்கள்"

— நிருபா மோஹன்

பாஸந்தி செய்ய எளிய உலப வழி : தினமும் வாங்கும் பாலைக் காய்ச்சி சிப்பிரிஜில் வைப்புகள். ஆடை கட்டும், தினமும் இந்தப் பாலைடையை எடுத்து ஒரு தவிப்பாத்திரத்தில் போட்டு மறுபடியும் சிப்பிரிஜில் வைக்க வேண்டும். ஒரு வாரம் சென்றதும் அரை லிட்டர் பாலில், தேனையான சர்க்கரை சேத்துக் கொதி வத்தவுடன் எடுத்து வைத்திருக்கும் ஆடைகளைச் சேத்துக் கிளறி, சாறப் பருப்பு, குத்திரிப் பருப்பு, ஏலப்பொடி கலந்தால் உணவையான பாஸந்தி பருகத் தயார்.

- வடகயி சிவம்.





துவதது
வேண ஓரு
சி ன ன ப
ஸபயண 'ஹைக்'வக
எடுத்துக் கொண்டு
வரவேற்புரை சொல்
லுறான். அதிலிப்பு செய்கிறான்.
தொகுப்பாளராக இருக்கிறான்
மாணவ மாணவியரே விழா அதி
முகம். பேச்சாளர் அதிமுகம் முதல்

அதனைவரும் மேல் வீருத்தினர்க்கிடம்
அதிரடிக கேள்வித் தாக்குதல்.

வாலாஜாபேட்டை அருகில் ஒரு பள்ளைக்
சாரியில் அமைந்திருக்கும் வேதவல்லி
வித்யாலயர் சீனியர் செகண்டரி மாண
வர்களான திப்படி அதிரடித் தாக்கு
தல் நடத்தினார்கள். இவர்களிலே பல
பேர் முதல் தளையுறையாக பள்ளிக்கு வரு
பவர்கள்! ஆங்கிலமும் தமிழும் கொடுக்கிறது.
ஏதோ பெரிய நகரங்களில் திப்படி மாணவர்
கள் பள்ளிசெலுகிறார்கள் என்றால் பரவா
யில்லை. இராம அளவில் சிறிய நகர்/மாண
வாலாஜாபேட்டையில் இந்த அளவு மாணவர்
கள் பயின்று இருக்கிறார்கள் என்றால்
சாதாரணமில்லை.

பள்ளியில் நுழைந்தவுடன் கம்ப்யூட்டர்
இயக்கி இரண்டு மாணவிகள் பள்ளியின் வர
லாறுவழி பெருமையோடு சொன்னார்கள்.
விஞ்ஞான பரிசோதனைச் சாலை இருக்கும்?
இவர்கள் கவாக்கிற்கு பரிசோதனைச் சாலை
வைத்திருக்கிறார்கள். தட்டி மாணவர்கள்,
"திப்படி இருக்கும் முக்கோணத்தைய அப்படி
டாற்ற முடியுமா?" என நடவடிக்கை
கொடுத்தார்கள்! எல்லாவற்றையுமே
கவாரலியமாகச் சொல்லிக்
கொடுப்பது இவர்களின் நோக்கம்.
யோகா முதல் கிரிக்கெட் வரை!
எந்தையும் விட்டு வைக்கவில்லை.

இத்தனைக்கும் பின்னவளியில்
திருமதி பூமாவில் அவருடைய கணவர் டார்த்த
சாதியும் விளங்குகிறார்கள். தங்களுடைய
குழந்தை படிக்க நல்ல பள்ளி இல்லையே என
தாங்களே ஆரம்பித்த பள்ளி
இன்று ஆவிரம் மாணவர்
கள் படிக்கும் ஆலவிரட்ட
மாக மாநிலள்ளது. பூமா,
பார்த்தசாரதியின்
தெளிவான கண்
கோரட்டமும்.

திர்க்கமான சித்தனைகளும்
மாணவர்களின் அதிவுக்
கண்களாக மாறியிருப்

வாலாஜாவிலே வரலாறு படைக்கிறார்கள்!

நன்றியுரை வரை - எல்லாம்
ஆறாம் ஏழாம் வகுப்பு
மாணவ மாணவியர்.





பலத ஆவர
களைப் பார்க்கும்
போலித உணர் முடி

கிறது
எகவினிய பொருட்களை
மாணவர்கள் செய்திருக்கிறார்கள்
பாருங்கள், ஏதோ ஆர்டர் எக்ஸ்சிஸ்
ஹுக்கு வந்தது போலிருக்கிறது. அந்தளவு
நேரத்தி!

குழந்தைகள் கோரி குழந்தைப்பாக குது
கலித்த நம்மை இவ்வளவு உலகத்திற்கு
அழைத்துச் சென்றார் முன் "என்னு
டைய முதல் ஆரம்ப கிராமப்
பெண்களினடையே வேலை என்பது
தான். பிறகுதான் குழந்தைகளுக்காக
பள்ளி என ஆரம்பித்தோம்."

"இந்தனைவ்வையும் எப்படிச் சமாளிக்
கிறீர்கள்?"

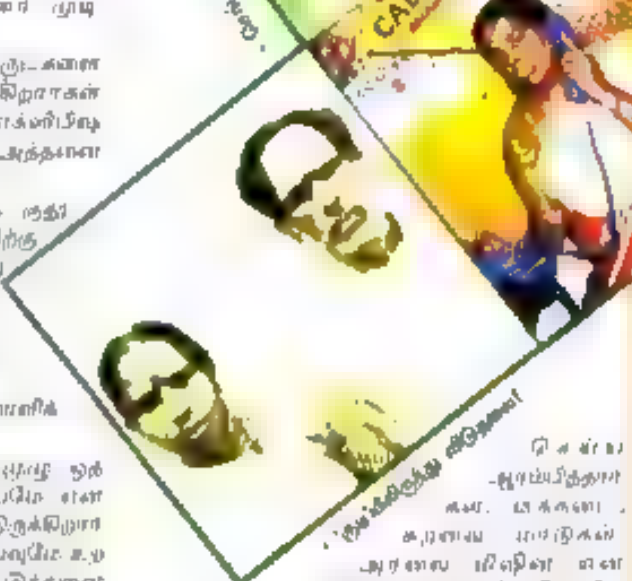
"என்னுடைய குடும்பத்தாரின் முழு ஒத்
துழைப்போடுதான் எங்கள் குடும்பமே என
பொறு இதைச் செய்வதில் இன்னாத்திருக்கிறார்
கள். என்னுடைய மாபிடிவா ரொம்பவுமே உறு
சாகம் கொடுத்தார். ஆதலால்தான் இந்தனை
வும் சாதிக் "படிந்தது" என்கிறார்

வாலர்தார, மாண்புபெட்ட கதறிபுள்ள
தூற்றுக்களக்காய் கிராமங்களில் இவர்களு
டைய "நிழல்கள் சாரிடி புரண்ட." ஆசிரிக்கனாக
கான பெண்களின் இளமையத்திருக்கிறது. நாங்கள்
சென்று சீக்கரத்துப்பாத்தில் கிராமப் பெண்கள்
பொய்கிப் பேசினார்கள்

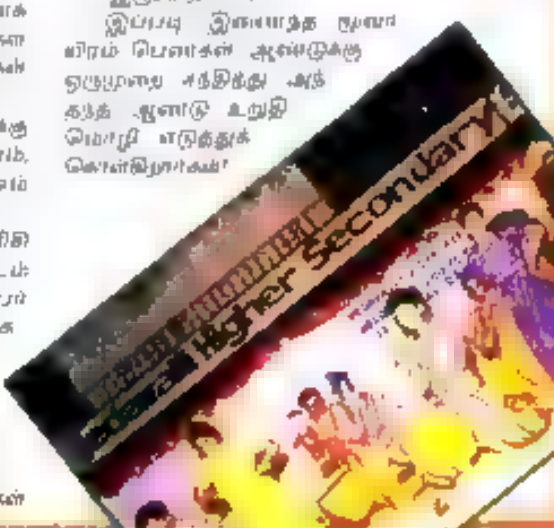
"கமமா மீட்டல் திட்டத்த நாங்க இன்றைக்கு
பாய்நுக்குப் போறோம். கணக்கு எழுத்திராம்,
சம்பாதிக்கிறோம்னா அதுக்குக் காரணம்
இவர்கதான்" என்கிறார்கள்

கம்மா புடவை நடுவது. அரிசி
நடுவது என இவர்கள் திட்டம்
போடவில்லை. இருபது பேர்
கொண்ட ஒரு குழுவாக
அமைத்து பத்து ரூபாய்

உறுப்பினர் தட்டணம் என
விடுத்தார்கள் அவர்களுக்குள்
ளேயே உறுதி செய்து கொண்டது இப்
படி ஆரம்பித்து வந்திகளை அனுபவிக்க
தற்கு செய்து பல சிறு தொழில்களை பெண்கள்



செய்து
-ஆரம்பித்தார்
கன. வக்கனா
கரணவ மாடுகள்
அரணவ மிஷின் என
அவ்வளவு சிறிதுமே தொழில்
களின் ஆரம்பித்து மனதிலை
போடும், சத்தொஷத்தோற்றம்
இருக்கிறார்கள்
இப்படி இவ்வளவுத மூலம்
விரம் பெண்கள் ஆங்குக்கு
ஒழுமணி சந்தித்து அத்
தத்த ஆளாடு உறுதி
மொழி எடுத்துக்
கொள்கிறார்கள்



குதிரை பூங்கா திரைப்படத்திலும் நடித்தார். தற்போது வரையில் குபாய் அனுப்பி இருக்கிறார்கள். சமூக பதனையும் பார்க்கும் விழிப்புணர்வு இந்த விவகாரம் மீறாமல் பெண்களுக்கு ஏற்படாது இருக்கிறது.

ஒவ்வொரு பிராந்திலும் சிறு மத்திய மானை, ஊராட்சித்துறைக்குப் பதிலிடுகட்டம். 'குடி' மக்களையும் சிறுத்தவர்களுக்கு 'பேசம்' எனப் பலமுள்ள சேவை நடத்து வருகிறது என்பதையும் நினைவாக சாரிட்டுப் படிக்க வேண்டும். சமூக அபிவிருத்திப் பேச்சுக்களைத் தீவிரத்தோடு பற்றிப் பெறச் செயல்பட வேண்டும் என்று உத்தேசித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிராந்திலும், வயலிலும் தடித்து விட்டுக் கிடந்த காய்க்காய்கள், சாத்தி ரங்கத்தால் மருத்துவமனையில் சேர்ந்து இருந்து இன்று தான் கௌரவம் மிக்க பிரதிநிதிகளாக வயலிலும் அழகாக செல்லுமா? சிறு பெண்களின் மிக நெருங்கிய பேச்சாளர் கூட இந்தனை அழகாக விவரிக்க மாட்டார்கள். ஏனென்றால் அவர் பேசியது ஒவ்வொன்றும் உணரத்தக்கிருக்கிறது.

"இதெல்லாம் சாத்தியம்தான். கொடுக்க விரும்புவார்கள். ரோட்டரி, டயனா போன்ற வற்றில் இருக்கிறார்கள். ஆனால் நாம் கொடுப்பது உணவையாகியே வேண்டியவர்களுக்குப் போய்ச் சேர வேண்டும் என விரும்புகிறார்கள். அந்த போல பெறுபவர்கள் எங்கோ தெரியாத இடங்களிலே இருக்கிறார்கள். இவர்களுக்கு உணவையும் இணைப்பதான தம்புண்டை பணி..."

பாண்டிசை நினைத்த வற்றைப் பூமிவாச விரைவாகவே வரவாறு படைத்துக் கொண்டு இருக்கும் பூமாதான இப்படி அடக்கமாக புனைவையோடு கூறுகிறார். ஆனால் அந்த கிராமங்களில் ஆங்கிலக்கல்வியைப் பெண்களை ஒன்றிணைக்கவும், வெற்றிகரமாகச் சேவைத் திட்டங்களை நிறைவேற்றவும் அவர் எத்தனை பாடுபட்டு இருப்பார் என்பதை உணர் முடிகிறது.

பூமா ஒரு கவாசல்வாசன், அநிசயப்பட்டு

பேசும்படி காடுகட்டி சிறு விவசாயத்திற்கும் முகம் கொடுக்கும் பெண்கள் தெரிந்து கொள்ள வேண்டியவர் இருப்பினால் ஆபீஸிலும் செல்வப்பட்டு இருப்பதால் இரண்டு தரங்களினால் உணர்வான அவரால் நடக்க முடியும். ஆனால் அந்தப் பற்றிப் பேசும் இவ்வளவு ஆனால் இன்னும் பணியின் இரண்டு மாடிகளுக்கும் ஏறிச் செல்கிறார் கிராமங்களில் எல்லாம் உலர்ந்துகொண்டிருக்கிற நிலை சலிப்பு கூட இல்லை. பம் பணி நேரம் அவருடைய செயல்பாட்டு போது தன்னுடைய இந்த நிலை பற்றிச் சிறு பேச்சு கூடப் பேசவில்லை.

சரி, ஏதோ சிறு வயதிலிருந்து இப்படி வாழ்ந்துவருகிறார். இப்போது பழகி விட்டது போதும் என்பதும் அதுவும் இவ்வளவு இரண்டு - பூமாதான கூறுகிற முன்பு மிகப் பெரிய விபத்தின் கிடைத்துப் பூமாதான அவருக்கும் அவருடைய மாயி வாழ்க்கை. மாயிவாரும் புனைவாக வாழாமல் தன்னுடைய பெயரிடும் பற்றிப் பேசுவார். தவிர மார்புக் கூடு எழும்புகள் தொறுங்கிப் போய் பதனாகும் மேற்பட்ட ஆபீஸிலுள்ள நடந்த தனிப் பற்றி மூச்சு விடவில்லை இருப்பது எழும்பு தொறுங்கிப் போனதில் பாய்முறை அறுவை மிகைகளை நடத்திக்கொடுத்தே!

சமீபத்திலுள்ள உடைவையத் தாண்டி நடக்க வேண்டியது இருக்கிறது. ஆனால் எந்தவித அச்சமாய்வும் இல்லாமல் சாவகாசமான மாக், படு உத்தராகமாக வேலை செய்யும் அவ்வாறு பார்க்கும் போது ஆசையாய் போகும் இருக்க முடியவில்லை. இந்த விவரங்கள் கூட அவருடைய மனதிலுள்ள சம்பந்த சொல்லித் துவ தெரியுமே தவிர தம்புண்டை சூதவரும் இதைப் பற்றிப் பேசும் இவ்வளவு மாணவர்கள் கரத்தை இவ்வளவு பெரிய உயர்ந்தவர்கள் கிராமப்பறப் பெண்களை இவ்வளவு எப்படி உத்தராகப்படுத்தலாம் என்று ஆராய்ந்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள் இவர்கள்.

மாணவர்களும், பெண்களும் வாழ்க்கையைய எப்படி எதிர்கொள்ள வேண்டும் என எடுத்துத் தாங்களே முன்னுதாரணமாக வாழ்கிறார்கள் பூமாதான, பாத்திரத்திலும்.

— மருகன் ரமேஷ்

சீயக்காய்ப் பொடி அரைக்கும் பொழுது அதில் வெந்தயம், எலுமிச்சை தோல், செம்பருத்திப் பூ, பயிறு போட்டு அரைப்பது வழக்கம். அதனுடன் வேய் இலைவயை வெப்பியில் நன்கு காயவைத்துத் தோற்று அரைத்துக் குளித்தால் பெண், பெருகுத் தொல்லை குறைவும்.

• வி.சுமிக்ஷம்.





Dermacare பெண்களின் முக அழகிற்கு ...



- பெண்களின் முகங்களுக்கு அதுமட்டும் மிகச் சிறந்த அழகுச் சாதனங்களில், Dermacareய் ஒன்றாகும். இது உடனடிபாடிப் பயன் கொடுக்கும், முற்றிலும் புதியதொரு சாதனமாகும்.
- முகத்திற்கு அதுமட்டும், மென்மையாகவி, பளிச்சென்று விளிர்ச் செய்வும் பயன்பில, முகத்தில் ஆய்வாய்கு இருக்கும் புணிகள், கருத்திட்டுகள் ஆகியவற்றையும் Dermacare பயிச்சென்று நீக்குகிறது.
- பன்வி, கண்ணுறிகள் செய்லும் ஈரண்பாண மலையிலிருந்தும், அழகுமலகங்களில் பயிப்பியும் பெண்களும், குடும்பத் தலைவிகளும், Dermacare ஐப் பயன்படுத்தித் தங்கள் முகத்தை பிறர் வியந்து பாராட்டிப் பங்கீதும் அளவுக்கு அழகுடைபதாக ஆக்கிக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.
- தீங்களும் உங்கள் முகத்தை மேலும் அழகுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- 6 Dermacare - 40 நாட்கள் பயன்படுத்தினால் போதுமானது

பயன்படுத்திப் பாருங்கள். விசம்பலாடிக்விடு !

அடியிற் கொடுத்துள்ள முகவரிக்கு Rs.325 க்கு மட்டுமே M.O. அனுப்பி Dermacare ஐப் பெற்றுப் பிறர் வியந்து பங்கீதும் பயிச்சென்று முகத்தைக் கண்ணாடியில் காணுங்கள்.



Dermacare

72, A.L. Nagar, Sundarapuram, Coimbatore - 641 024



ஆன்மீக உலகில் ஓர் அற்புதம்!

ஆன்ம சக்தியை அழித்து, அழிவில் திறமையான குறைத்து, மனவலிமையை நகர்த்து, நிம்மதியைக் குறைத்து, வலியை மாறக்கி, ஆரோக்கியத்தைக் குறைத்து குடும்பத்தில் குழப்பம், தொழிலில் தடிபடம், உத்தியோகத்தில் பிரச்சனை, கல்வியில் தோல்வி, காதலில் வீழ்ச்சி போன்ற காரியங்களான பில்லி, குளியம், ஏவல் துவற்றல் தீமை உண்டாகின்றன.

விண் மட்டும் விஞ்ஞானம் வளர்ந்த போதும், இவைகளுக்குத் தீர்வு அருள் மன்றமில் மாத்திரமுண்டு. இந்தக் குறைகளை நீக்கி எவ்வாறு துறையிலும் வெற்றி பெறச் செய்கிறார் மாபெரும் தவச்சீலர் மஹாபகம் பாபா, உடனே அணுக வேண்டிய முகவரி

அருள்

மறையகம்

1 B, மகாபலகவி அப்பாண்டிமண்டி, தெ. 3, அப்பாண்டி என் தெரு.
தூர்நாளைத் திமெட்டர் எதிரில்(தற்போது ஈஜி திமெட்டர் என்று
பெயர் மாற்றப்பட்டுள்ளது), சைதாப்பேட்டை.

தொலைபேசி - 800 015.

பேப்போன் : 2435 1190, 2433 2047. செல்போன் : 3100 5716

குறிப்பு : வெளிநாடுகளில் வசிப்பவர்கள் தங்கள் பிரச்சினை நீக்க

தங்கள் கொள், தங்கள் தாயர் பெருமன் தங்கள் பிரச்சினைகளை எழுதி, ரூ. 10 (அ) அந்நகர அஞ்சல் தகவலுடன் அனுப்பி வைத்து ஆரோகண தெறவும்.

டிஸ்பென்சரியில் கூட்டம் குறைந்து விட்டது. ஒரு வயதான மாது ஒரு சிறு வனுடன் உள்ளே போகக் காத்திருந்தாள். அவள் மட்டுமே கடைசி நோயாளி. டோக்கன் கொடுப்பவன் இருக்கைகளை மடக்கி வைக்க ஆரம்பித்து விட்டான். மொத்தம் இருபத்தி எட்டு டோக்கன். ஒரு மாஸைப் பொழுது முடிவாகுதல் குழையாத நோயாளிகள். இப்பொழுதெல்லாம் ஸ்ரீனிவாசன் ஒவ்வொரு நோயாளியிடமும் குறைந்த பட்ச கூட்டணமாக பதறு சூப்பர் வாங்குகிறார். இதைத் தவிர

ஸ்ரீனிவாசனுக்கு இரண்டாவது அக்ரஹாரத்தில் ஒரு டிஸ்பென்சரி இருக்கிறது. பகல் நேரங்களில் பொது மருத்துவமனையில்



சத்தியப்ரியன்

வேலை. கிடைக்கும் நேரங்களில் தனியார்
 மருத்துவமனையில் விஸிட்டிங் டாக்டர்.
 அதிஷ்டவசமாக முன்புறத்தில் விற்பனை ஆகி
 ருது. பணம் ஒன்றுதான் மனித அடிப்படை.
 "அம்மா" டோக்கள் எப்படி வலிதராளை
 அழைத்தாள்

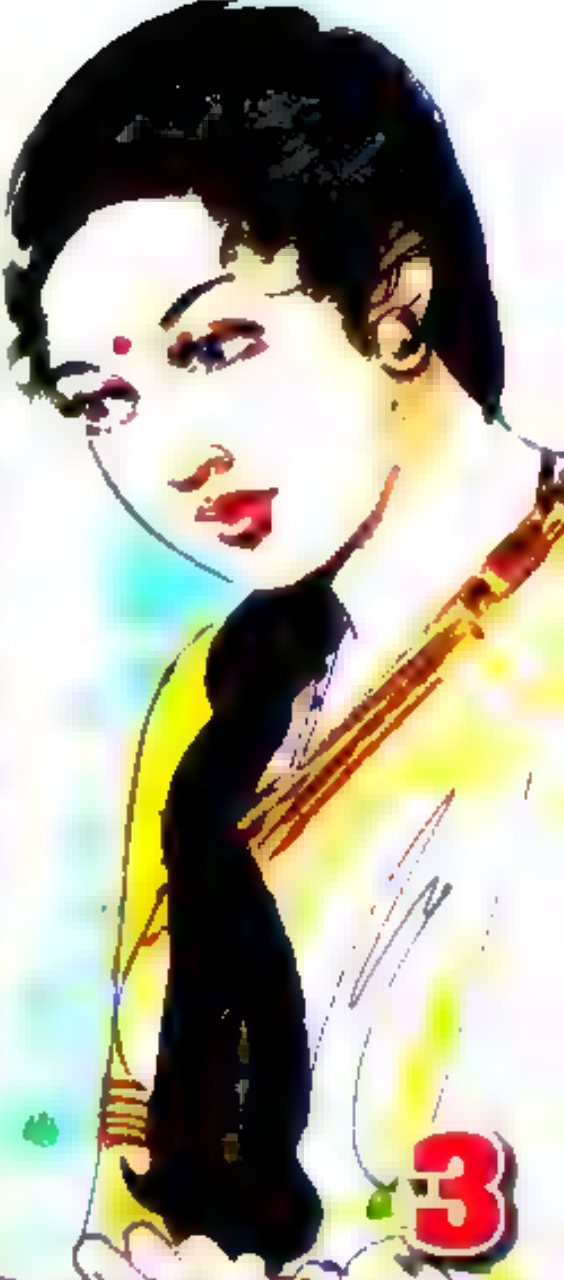
வலிதா திரும்பிப் பார்த்தாள். யாரையும்
 காணோம். என்னையா அழைத்தாள்? அம்
 மாமா? நானா? மிஞ்சி மிஞ்சிப் போனால
 இருபத்து எட்டு வயசிருக்குமா எனக்கு?
 டீரஸ் பன்னவசிக்கிறது சரியில்லையா? ப்!
 உய்யுள்ள முடிஞ்ச சைபியாடு டிஸ்பென்
 ஸரிக்கு வந்திருக்கக் கூடாது. ஏற்கெனவே
 க்ளாஸ் ரூமில் தொண்டைக் கிழியாக கத்தி.
 முகத்தில் பொக்க விழந்து விட்டது சிரிப்பு
 ஒன்னுதான் முகத்தில் குட்டி கொண்டிருக்
 கும் இளமை

"தீங்கு போகவாய் உள்ளே" என்றான்
 எப்படி.

வலிதா உள்ளே நுழைந்த பொழுது
 டாக்டர் ஸ்ரீனிவாசன் தமது கிடப்பேக்கை
 மடியடிய ஆயத்தனாய் இருக்கொண்டிருந்
 தார்.

"வா! வா! வலிதா" வாய் நிறைய அழைத்
 தார்.

ஸ்ரீனிவாசனை டாக்டர் என்று அறிவில்
 இல்லாமலே தனியா டாக்டர் முறையில் பழக்கம்.
 அப்படி ஒரு காலத்தில் அவர்கள் விட்டிய
 சளியால் வேலையெல்லாம் போஷிடுக்கிறாள்.
 மயிலாகும், கேளாருமல். பொருஷிளங்கா
 உருவாண்ட என் நிறைந்த தின்பண்டங்கள்
 அமைய கொண்டு வந்தது திளையில்
 இருக்கிறது.



எனக்கொரு தாய்மழை கிடைக்குமா?

"வா வா என்று கூப்பிடறீங்களே தவிர சொசைம்மா என்று கேட்கக் கூடாதா?" வலிதா அவர் மேளத்து மேலிருந்து மருத்துவக் குறிப்புப் புத்தகத்தைப் புரட்டினாள்.

"நல்ல கதையா இருக்கே டாக்டர் அடுத்தவர்களைப் பார்த்து சொசைம்மா என்று கேட்கலாமா? எங்க பொழைப்பு என்னா கிறது?"

"ஐய் ஜோக்"

"ஆம்மா எப்படி இருக்கா?"

"வலித்து வலி மாத்திரைக்கு அடங்கி யிருக்கு என்று சொல்லலாம். ஆனா இவ்வப் பவனிப்படுத்த வேண்டிய வலியை அம்மா மறைக்கலாம். மறைப்பா. காரில்லாத லீட்டில் உணவு எப்படி ஆடம்பரமோ அதே மாதிரி நோயும், வலியும் கூட ஆடம்பரம் இல்லையா டாக்டர்?"

டாக்டர் சிரிக்கவும் இல்லை. பதில் சொல்லவும் இல்லை.

"மேற்கொண்டு என்ன பண்ணப் போறே?"

"எங்க லீட்டைப் பொறுத்தவரையென்றும் பத்தாயிரம் மட்டுமே என்னால திரட்ட முடியும்"

"பாகி நான் உதாரணமாக இருக்கேன்."

"பிசைவ எடுக்கலாமா என்று இருக்கேன்."

"சொல்லலாமே. ஆனா வார்த்தையை மாத்திரை போட்டுப் பாகு. யாசகம். சுமபீரமாக இல்லை"

"பிசைவிலே ஏது சார் கௌரவம்?"

டாக்டர் சிரித்தார்

பொதுவாக எபல்ஸ் தொந்தரவு உள்ளவர்கள் தினமும் காலையில் வெறும் வயிற்றில் அரை முள்ளங்கி, பாதி வெள்ளை வெங்காயம் இரண்டையும் தருளி மேலாகக் கவத்து குடித்து வந்தால் பூரண குணமடையலாம். இது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மை.

- வைத்தி ரமணி,



"தர்மம் பன்னவங்க தர்மம் பெறுபவர்கள் ரெண்டு பேருக்கும் நடுவில் சரியான தகவல் தொடர்பு இல்லை என்பதுதான் இப்போதைய நிலை உரியவர்களிடம் தகுதி யானவர்கள் யாசகம் பெறுவதில் தவறிவலை. எனக்கு ரெண்டு. ஈழனு தல சேக.ட்டரி களை தெரியும். சமீபத்திலே ஒருத்தர் அறி முகமானார். அவரோட நிறுவனமே ஒரு சாரிடின் டிரஸ்ட் நடத்தறதாம். நான் சிபாரிசுக் கடிதம் எழுதித் தர்மன் கண் டிப்பா நெறல்ப் பண்ணுவார்"

டாக்டர் லெட்டர் நெறட்டில் சிபாரிசுக் கடிதம் எழுதித் கொடுத்தார். வலிதா சொல் லிக் கொண்டு கிளம்பினாள்

இரண்டு நாட்களில் இப்பொழுதுதான் நமஸ்களத் துளிர் விட்டிருக்கிறது. பணம் கிடைப்பதற்கான சரத்தியக்கூறுகள் உள்வன. டாக்டர் ரெகமென்ட் செய்யும் ராரிட்டிங் டிரஸ்ட், எக் தினையுப் பணம் கொடுத்து விட் டால் பரவாயில்லை. எங்க டெலிடம் லேஷன் கேட்டுத் தொங்க வேண்டாம். பத்திரிகை களுக்கு எழுதிப் போடலாமா? மாரப் பத்திரிகை ஒன்று லாரிட வாலைய படித்தான். யையனுக்குச் சிசினை செலவு முழுவதையுந் பற்றுக் கொள்ளட்டு. இதுபோல எத்தனை ஆரோம சென்ஸார் செகஷன் இருக்கும். அவர் கள் மட்டும் என்ன செய்வார்கள்?

ஓன் ஆம்மா, ஆம்மா என என் மனம் மட்டும் அடித்துக் கொள்கிறது?

அவற்றைய சக்திக்கு முடிந்த அளவில் என்னைய படிக்க வாத்திருக்கிறான். ஒரு சபையங்காரனுக்கோ, வெறு சாரணம் குறைந்தவர்களுக்கோ என்னையக் கூடியானம் செய்து கொடுக்கவில்லை. அந்த செய்றன்றிக் காரண அம்மாளையப் பிழைக்க எவக்க கொண்டும்

பண உதவீதான் உடன்பிறப்புள்ளிட மிருந்து பெற முடியவில்லை சரி உதவி யாவது கிடைக்கும் என நினைத்தது போய் யானது.

"உள்ளால் அம்மானை அளவுச்சிக்கிட்டு கேள்வா இன்னட்டிட்டுட்டுக்குப் போய் இருந்து டிரிட்மென்ட் எடுத்துக்கிட்டு வர முடியுமா பாபு?"

"எதனை நான் இருக்க வேண்டி. ஏதும்?"

"ஒரு வாரம் அவ்வது பத்து நான்."

"ஒரு மாதம் முன்னாலேயே பெர்மனென்ட் வாங்கினாத்தான் கம்பெனி விஷ கொடுக்கும்"

"ஸ்பெஷல் வேண்டா கூடவா?"

"ஆமாம்."

"கேட்டுப் பாரேன்."

எங்கள் வீட்டு 'போ' தண்ணீரில்
துணிகள் துவைத்தால் புழுப்பு நிறமாவி
விடுமீ. எஜாபிசை ஸ்ரீ கணேசக் காய
வைத்தால் பொடி சேய்துடி. 'ஜென்ஸ்'
பொடி நம் கலந்து பயன்படுத்தி
போன், துணிகள் பலிச்சே. பளிச்
தான்!

• விவரமான ராஜசேகரி.



"பிரேமஜாலையில்லை"

பாலாஜியும் இதே ரீதியில் பதில்
சொல்லலாம்.

"என் கிப்பெண்டன் ரெண்டு மூன்று
பேரை சேர்த்து பிளினஸ் ப்ரான்கெட்.
வொர்க் அபுட் பன்னாஸ்' பேரேறாம். எங்கு
தொழிலுக்காது."

அத்திமச்சிப் ரகுராமன் வேலைவாய்க்
காரணம் காட்டினார்.

"நான் ரெயிலின் போர்டிலிருந்து ஒரு
தகவலை எதிர்பார்த்து காத்துக் கொண்டிருக்
கிறேன். எந்த தேரமும் வரலாம் தகவல்
வந்தவுடன் நான் என் கிப்பெண்டன்
கூடக் கல்கத்தா போக தேரிடுமோ, டெல்லி
போக தேரிடுமோ தெரியவில்லை போல என்னை
எதிர்பார்க்காதே."

லலிதா வீட்டுக்குள் துறைத்தவுடன்,
"அதே" என்று பிரபாகர் தானைக் கட்டிக்
கொண்டான்.

ஹாயில் ஒரு மூலையில் படுத்துக் கொள்ள
புருந்த சாய் பழுத்து கொண்டான். அத்திய
போர் புரண்டு படுத்தவர் பாபுவில் அன்றையி
திரைதர்சனில் ஓர்நிதி செய்தி முடிந்து அந்
நிதியாளர் இளையது இரவு தெட்டுவொர்க்
நிகழ்ச்சிகளை அறிவித்துக் கொண்டிருந்தார்
பாலாஜி அறை சுதறம் குமிருட்டாக
ஜனனலகா கூட ஒடிபாடி விட்டது.

"ஏன் லலிதா போட்!" என்றுள் உள்

"டாக்டரைப் பார்த்து பணங்களுக்கு ஏன்
பாடு பண்ண வேண்டியதாச்சு."

"லா! சாப்பிட்டு பிரபாகர் லலிதாத்தனையை
லிடு."

"மோட்டேன்."

"ஜீ வாட்!" லலிதா பிரபாகரை அள்ளிக்
கொண்டாள்.

"தூங்கலையே ஜீ இன்னும்!"

"கதை சொல்லு"

"பிரபாகர்! உன்னே போ! அத்தை இன்
னும் சாப்பிடலை" உள் அதட்டினாள்.

"ஜீ வா கண்ணு" லலிதா அவளை வாரிக்
கொண்டாள்.

அவள் ஹாலில் இன்னொரு மூலையில்
கட்டிலில் படுத்துக் கொண்டிருந்தாள்.
கட்டில் பக்கத்தில் ஒரு நாற்காலி. இழுத்
துப் போட்டுக் கொண்டு லலிதா உட்கார்ந்து
கொண்டாள்.

"எவன் கதை சொல்லட்டும்!"

"உய்யச்சி கதை"

"ம்கும்..." லலிதா தொண்டை வாய்க்
களைத்துக் கொண்டாள்.

"ஒரு ஊரில் ஒரு முனிவர் இருந்தாராம்..."

"முனிவரோ யாரு?"

"தாடியெல்லாம் வெச்சிக்கிட்டு இருப்
பாங்க அவங்க."

"மிக்ரம் அவர் வேதாண்ட சாராரே
அவரார்."

"அவரேதான். அவருக்குக் குழந்தையே
இல்லைன்னு விவபெருமான் கிட்ட வரம்
கேட்டாராம் ஸ்வாமி சொன்னாராம்
அதிலும் ஹவமும் உள்ள குழந்தை உனக்குத்
தானே ஆனா பதினாறு வயக் வரைக்கும்
தான் அவன் உயிரோடு இருப்பான்னு
சொன்னாராம்" குழந்தை கண்கொட்டாமல்
கேட்டது.

"அந்தப் பையனும் உளவன் மாதிரி
வளந்து பேரியவனாகிட்டான். தினமும்
பரமேஸ்வரனுக்குப் பூஜை பண்ணுவான்.
நிறைய படிக்கப் புத்திராகியானான். பதி
னாறு வயக் வந்தது. யமதாமராஜர் பை
வைத் தேடிக்கிட்டு வந்தார்."

"யமதாமராஜர் யாரு?"

படர் என்று கதவைத் திறந்து கொண்டு
கலயாளி கொளியில் வந்தாள்.

"நல்ல குழந்தைக்குக் கதை சொன்னா.
யமன். பூக்கூறு, வாட் என்னோட."

முகாலும் இழுத்தபடி பிரபாகரை இழுத்
துக் கொண்டு உள்பே போய்க் கதவைச்



தொடர்கிறதே அமிர்த்தாவின் சவால்

தரத்தில் மட்டுமல்ல, இப்போது விலையிலும் !

தமிழ்த் தாது 2.0 ல் இரட்டைப் பரிசுதாது
3 பரிசு 400 சிமென்ட் கொண்டு, புதிய விலைமட்ட
1 மீட்டர் விலைமட்ட, 4 மீட்டர் பரிசு 1000 ரூபாய்
தாதுமட்டில் பரிசுமட்டில் 1000 ரூபாய்
அளவிலிருந்து 1000 ரூபாய், 1000 ரூபாய்



2.0L வலுவான

ரூ. 3750/-

தமிழ்த் தாது 2.0 ல் இரட்டைப் பரிசுதாது
3 பரிசு 400 சிமென்ட் கொண்டு, புதிய விலைமட்ட
1 மீட்டர் விலைமட்ட, 4 மீட்டர் பரிசு 1000 ரூபாய்
தாதுமட்டில் பரிசுமட்டில் 1000 ரூபாய்
அளவிலிருந்து 1000 ரூபாய், 1000 ரூபாய்



2.0L வலுவான

ரூ. 2985/-

தாதுமட்டில் இரட்டைப் பரிசுதாது விலைமட்டில், வலுவானப் பரிசுதாது
இது விலைமட்டில் இரட்டைப் பரிசுதாது விலைமட்டில், வலுவானப் பரிசுதாது
இது விலைமட்டில் இரட்டைப் பரிசுதாது விலைமட்டில், வலுவானப் பரிசுதாது

தாதுமட்டில் இரட்டைப் பரிசுதாது விலைமட்டில், வலுவானப் பரிசுதாது
இது விலைமட்டில் இரட்டைப் பரிசுதாது விலைமட்டில், வலுவானப் பரிசுதாது

AMIRTHAA
THE GRINDER

100% table top wet grinders

Available at all leading outlets

For more details Chennai Chengalpattu 14 Arundel & 5 Arundel Ph. 044-24481013 Panvel Ph. 0213-2210282
Thanjavur Ph. 04363-2330581 Trichy Ph. 0437-2700728 Madurai Ph. 0452-350488 Tirunelveli, Tutukudi &
M.K. Dist. Ph. 04652-2745475 Salem Ph. 0427-2467313 Tirupur Coimbatore & Nagercoil Ph. 0422-2314975 Bangalore
Ph. 090-3177353 Hyderabad & Vijay Ph. 043-2475313 Pondicherry Ph. 0466-2428403 Kumool Ph. 08518-227474
Ananthapur Ph. 08554-241545 Cuddalore Ph. 08562-257146 Calicut Ph. 0495-2367333 Calcutta Ph. 033-24641638
Addr. by Mink Engineers (P) L. Ltd. Erode - 638 004 Tamil Nadu Ph. 0428-2227050 227425 e-mail: mink@amirthaa.com



தக்காளியை பிப்ரிஜ்ஜில் அவை மணி நேரம் வைத்துப் பிறகு எடுத்து வைக்கப் போட்டால், ஜூலில் வழியாகவும் வைக்க அழகாக போட வரும். பிறகு அதில் உப்பு, மிளகுப் பொடி தூவி பரிமாறலாம். உடம் புக்கு நல்லது தோல் மிருதுவாகவும், பளபளப்பாகவும் இருக்கும்.

- வசந்தி ரங்கநாதன்

சாத்திக் கொண்டான்

"உனக்கு ஏன் லலிதா இதெல்லாம்?" அம்மா எழுந்தது உட்காரத்தான்

"மார்க்கண்டேயன் மாநிரி தான் ஜெயிச்சுக் காட்டுவேன்"

"யாருக்கு இப்போ என்ன பாசுக்கலை லலிதா எந்திருக்கான், நீ ஜெயிச்சுக் காட்டி நன்கு..." அம்மா கலவரத்துடன் கேட்டாள்

குப்பென்று லலிதாவுக்கு விபர்த்தது ஒரு இளம் பிச்சி ஒரு வாரதான தூவி அங்கில உருண்டிருந்தாலும் அம்மாவுக்குத் தெரிந்திருக்கும்.

"நீ தூய்மையா ஏதோ மனக்கனக்கு"

லலிதா சாப்பிட்டு படுத்துக் கொண்டதும் தானை செய்ய வேண்டியவற்றைப் பட்டியலிட்டுக் கொண்டாள்

லலிதா அகத்தியர் தெருவில் நுழைந்து முப்பதாம் தம்பர் வீட்டின் முன் போய் தின்றாள் ஊரில் டாக்டர் கொடுத்திருந்த விரிட்டுப்பு ஸாடு

வெளந்தர் ஸிட் அடிட்டு பளபளப்பாக இருந்தது. தனையும், கவரும் மார்க்கண்டேயன் இளங்குப்பட்டு மழுமழுலென திருத்தன. கண்ணாடி டிப்பாய், கந்தி ஓன்ற பிம்பு நாதகாலிகள். தடுவிய் ஒரு ஜூலா, டிப்பாயின் மேல் நுணைத்து ஆய்விப்பு பதநிரி கைகள். ஆய்விவ திணை. ஒரு ஆய்வுடே. இவற்றையெல்லாம் மீதி அங்கு நிலவிய

ஒலியின்மை லலிதாவை அச்சப்படுத்தியது. தாய் சப்தம் இல்லை. டெலிவிஷன் அலற வில்லை. சன்னமாக டிரான்ஸிஸ்டரோ, டெப்ரிசார்டரோ ஒலிக்கவில்லை.

லலிதா காலிப்பெல்லை அழுத்தினாள். உடனே சப்தம் ஒலித்தது.

வயதான பெண்மணி ஒருத்தி வந்து கூத வைத் திறத்தாள். அந்த வீட்டின் ஆடம்பரத் திற்கும், அவள் அணித்திருந்த சாதாரண நூல் புடவைக்கும் அவளை விட்டு ஊழியப் பெண் என்று அடைபாணம் காட்டியது.

"என்ன வேணும்?"

"திரு கோவர்த்தனம் இருக்காரா?"

"என்ன விஷயமா அவரைப் பார்ச்சு ஐயம்?"

இவளிடம் சொல்லலாமா? இப்பொழுது பாலக முடியாது எனத் திருப்பி அறுப்பி வீட்டால் என்ன பண்ணுவது?

"டாக்டர் ஸ்ரீவிவாசன் எம்டி. அனுப்பிச்சு கொசொறு கொல்லுங்க"

அந்தப் பெண்மணி உடனே போனாள். ஐந்து நிமிடங்களில் வெளியே வந்தாள்.

"ஐயா வாச கொவ்றாகு" அந்தப் பெண் மணி அழைத்தாள்

லலிதா உடனே நுழைந்ததும், "டாக்டர் சும் தானடி ஹாலில் மாடிப்படி வரும். அதில் போ" என்றாள் அவள்.

மாடி இரண்டு பகுதியாக விரித்திருந்தது. ஒரு அலுமனத்தின் பெயரில் ஒரு பிரிவு லாய்வில் நடத்தான தான்களும், தனையும் வைவைக் கற்கனாக இளங்குக்கப்பட்டிருத் தல்

"உன்னே வாய்மா" ஒரு அளறயிலிருந்து குரல் கேட்டது

தூக்கியாரிப் போட அந்த அளறயினுள் நுழைந்தாள் ஆட்புனத்தக்கும் சொக்பாக்கள்; வல்லவ வார்பெட்; வால் பெயிண்டிங். கூடுத லாக ஒரு மேல்தாட்டு டெலிவிஷன். கிழே ஒரு டெக்.

கோவர்த்தனத்திற்கு நார்ப்பது வயதிற்கு ருக் தல்ல ஆகிருதி எழுமிச்சை திறம் பள பளபாண மின்னும் உடல். அனுபவமும், அறிவும் தெத்தியில் முடிவை ஏற்று பின் ணோக்கித் தள்ளியிருத்தது. சாயலில், பாவ ணையில், உடை அணித்த விதத்தில் அடிவரை வேறு ரகம் எனக் காட்டியது.

"என்ன வேணும்?" என்றார்.

டாக்டர் ஸ்ரீவிவாசனின் கடிதத்தாதக் கொடுத்தான்.

"ஸ்ரீனிவாசன் உன் தாயாரின் மருத்துவச் செலவு என்றுதான் குறிப்பிட்டிருக்கிறார் என்றா விவாதி எனக் குறிப்பிடவில்லை?"

"புற்றுநோய் சூடல் புற்றுநோய்"

"யாரி"

மௌனம் குறுக்கிட்டது.

"உன் அம்மாவிற்கு நீ ஒரு பெண்ணா?"

"ஏன் இத்தக் கேள்வியைக் கேட்கிறார்?"

"இப்போது என்னை இரண்டு சகோதரர் இருப்பது, ஒரு சகோதரியும் உண்டு."

"சகோதரர்கள் படிக்கிறார்களா?"

"இப்போது என்னை மருத்துவராக இருக்க வேண்டுமாம் பார்க்கிறான் இருவன் பிளீஸஸ் பள்ளியிலுமாகக் கொல்விறான்"

"அவர்கள் இந்த சிபாரிசுக் கடிதங்களை கொண்டு வாராய் நீ கொண்டு வந்ததில் ஏதாவது குறிப்பிட்ட அத்தவிரிசுகிறது?"

"ஏன் இவர் இத்தக் கேள்வியைக் கேட்க வேண்டும்? சகோதரர்களின் பெறுப்பின் காமவாசக் கொய்க்கி பிச்சைக் கேட்கலா முடியும்"

"நீ வேண்டுமாம் பார்க்கிறாயா?"

கோலர்த்தனம் அவனை யோசிக்க விட்டான் கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டு இருந்தார்.

"ஆமாம்"

"என்ன வேலை? எங்கே?"

அவன் தன் உத்தியோகத்தையும், வேலை பார்ப்பதும் பள்ளியின் பேரளையுமா கொண்டு வான்.

"உக்காரா? சூட்" எழுத்து கொண்டார்

அவன் அமராதிருந்த கோப்பாவின் பின்னால் வந்து நின்று கொண்டார். ஒரு சில ரெடடைப் பற்றவைத்தார் இப்போது புளகம்ப நாசி வந்திய விட்டபடி பெண்ணா.

"நான் ஒரு வராததை கொள்ளலாம் போதும் பிரசிடெண்டும். உரகாரும் சேர்ந்து கையெழுத்துப் போட்ட முடிக்க தெரையக்கலாசை கேட்க வேட்கலாம்"

இப்பொழுது கோலர்த்தனம் கவிதாவின் நிக அருகில் கோப்பாவின் விளம்பரிக

கைகளை ஊன்றிக் கொண்டார். கவிதா வந்த ஆரம்பத்தில் அவர் மேட்ட கேள்வியு அத்தகப் புரிவது போலிருந்தது.

"கொத்துமா ஆபகாஷனுக்கு எவ்வளவு செலவாகும்?"

"சூப்பதாவியர்"

"ஒருதுத தொனக்கலும் ஏற்பாடு பண்ணிட நான் ஏதாவது போயிருக்கியா?" என்றார் தொடர்பில்லாமல்.

கவிதா பதில் சொல்லவில்லை.

"ஏதாவது உன் கருத்து தனியா இருக்காட்டே இருக்கு இருதான் போய்ட்டு வாய்மம் ஊட்ட ஒள்கி. இதைக் கொல்லிக் கொண்டு மிக இயல்பாக கவிதாவின் கொள்கையை வகுட ஆரம்பித்தார்.

முதலில் கவிதாவுக்குப் பரிமெற்பட்டது. அடுத்தது இதைவிடக் தண்ணை யாரும் சிறு வாய்படுத்தியிருக்க முடியாது என அவமான மானது கொலர்த்தனத்தின் கிழத்தரமான எண்ணம் புரிகிறது. அந்த இடத்தில் மாட்டிக் கொள்கக்கூடாது என்று எண்ண பரபாத்தது. உடல் அபிவிருத்தி விரைந்தது இந்த மாதிரி சாவுகளில் நாவல்களிலும், சிவியாக்களி லும் வரும் மீரக கதாநாயகிகள் போல் கந்தின் பெருமையை களம் கக்க தன்னால் போ முடியுமாம் என்று யருத்தினான். முகம் பித்தம் போல் கெடுத்தது விட்டது.

எழுத்து கொண்டான்.

"மயந்திட்டியா?" கிழத்தரமாகக் கிரித்தான்.

கவிதா பதில் எதுவும் சொல்லவில்லை மட்டம்கேன்று கிழே இறங்கினான். வெளி கேட்டைக் கிழந்து கொண்டு வெளிப்பெறிய போதுதான் உள் தாக்கிரைது போட்டு கண் ணில் பட்டது அங்குக் கழறறி விட்டு கொலர்த்தனம் ஊக்கிரைது என்ற போட்டு மட்ட வேண்டிய அவன் ஒட்டமுத நடை வராக வெளிப்பெறுவதை அங்கப் பெண்ணை வினாமென் பாரத்துக் கொண்டு இருந்தான்

(தொடரும்)

பாசை மிளகாயை இரண்டாகப் பிரித்து கொஞ்சம் எண்ணெயில் வதக்கிய பின் பற்றி மாவில் தோய்த்துச் செய்தால் காரமே இருக்காது. விதைகளை நீக்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்காது.

- விசுவநாத ராஜசேகர்.



புத்ர சத்தான ப்ராப்தி தரும் ஸ்ரீ குரு பகவான் மஹா யஜ்ஞம்

ஸ்ரீ குரு பகவான் வரும் ஜூன் மாதம் கடக ராசியில் இருந்து சிம்ம ராசிக்கு பெயர்ச்சி அடைவதை முன்னிட்டு ஸ்ரீதிரு மங்கியம் இவ்வாறு தயாரிப்பதற்காக ஸ்ரீ குரு பகவானுக்கு 12-8-2003 விபராத்மீத்யை வைக்காசி விசாகத்தன்று காலை 4.00 மணி முதல் 9.00 மணி வரை விசேஷ மஹா யஜ்ஞம், மஹா சித்தர்களின் உரைப்பின்பாச நாமக்கம் மாவட்டம் கொல்லைமலைவில் அனுபத்துவர் ஞானாஸ்ரம் மந்திரம் ஸ்ரீ துதராபதி சித்தர் அயர்கள் முன்னிலையில் நடத்தப்படுகிறது. ஒய்வொரு தம்பதியுக்கும் தனித்தனி கவசங்கள் கவரக்கூட்டு தனித்த சங்கியையும் செய்ப்படுகிறது. இம் மஹா யஜ்ஞத்தின் அங்கீகரித்திரி மூலமாக, மற்றும் பல முனிவர்களும், கருப்பை போகை போகக் கூடிய மருத்து பொருட்களையும் கொண்டு சிறப்பு அருகிதிக் செய்ப்பட்டு தம்பதியுக்கு பிரசாதமாக கொடுக்கப்படும்.

ஒரு தம்பதியரின் சங்கல்ப கட்டணம் ரூபாய் 501/- மட்டும்தான்.

சங்கப்பன் இசைய விரும்புகிற தம்பதியர் தங்கள் இயைபு சாதி தட்சததததத எழுதி கங்கப்பன் கட்டணத்தது டிடி / இசை / 180 ஆக டீ கிளாஸ்கோட்டை வைத்து கேட்க என்ற பெயருக்கு எடுத்துக் கொடுத்த எழுது அவ்வளவு கருவர்த்தி தபாரிய (அ) கிளாஸ்கோட்டை அனுப்பவும்.

சர்வதேச செலுது சென்றது தம்பியர்களுக்கு அளவுக்குவென்று ஈவல்க்கப்பட்ட கைமுடி நேரம் மாறாதது. ஸ்ரீ சிவசுந்தராக்ஷன் அவர்கள் திருநெல்வேலியையும், வழியாட்டு பந்தமும், தூய்மை அழகுக்காகவும் இம் மறை வழிகாட்டித் தெரிந் கவந்து சென்ற முன் அனுபவி சென்று அமைதியைச் சென்றது சென்றவருத் தம்பியர்கள் நூதன தலம் அழகுபெயர்ந்த தோடி தோட்டத்திலாக பித்தமே அமோகம் இவையாக வடிக் அழகுபெயர்ந்த.

தமிழக மொத்ததரவுகள் பற்றியும் பார்க்கவும். மொத்தமாக ஒரு ம.ய. ஒதுக்கீடு ம.ய. மொத்தமாக ஒரு ம.ய. 100 ல் 100 ம.ய. ஒதுக்கீடு.



ஒரு பஞ்சம் / MD அனுப்ப வேண்டிய எழுத்து பஞ்சம் அனுப்ப வேண்டிய

பூநீர் எவ்வாறாகக் கிடைக்கிறது என்பதைப் பற்றி

தரணி-2. கர்நாடகம் கோவில் கட்டிட அமைப்புகள். பக்கம்-15

[illegible]

Call: 044-56115110

[illegible]

அப்படியானால் தூய்மைப் பணியை வெவ்வேறு திசைகளில்



27 வருட ஸ்திராய்டு மருத்துவ சேனையில்

R.K. Diagnostic Centre

THYROID CARE / கதாப்பாட்டு நவீன சிகிச்சை மையம்

ஸ்தாரம்டு மருத்துவ பரிசோதனை ஆவசியத்திற்கான சில காரணங்கள் / அபிப்பிராயம் :

- ★ கழுத்தின் முன பகுதியில் வீக்கம்.
★ கர்ப்பம் தரிக்க முடியாமை.
★ நிலையற்ற மாதவிடாய் சுழற்சி
★ அசாதாரணமான தூக்கம் மற்றும் வலி
★ லக நடுக்கம், கோபம், மன அழற்சி
★ பரம்பரையில் னைராய்நு குறைபாடு
★ கீதோஷண மாற்றங்களை தாங்க முடியாமல் அவதி
★ அதீத உடல் னடை கூடுதல் (அல்லது) குறைதல்
★ பள்ளி செல்லும் குழந்தைகளிடையே சலனமின்மை, ஞாபகமறதி
★ குழந்தைகள் படிப்பார்வத்தில் திடீர் குறைபாடு (அல்லது) வீம்க்கி



டாக்டர் சூர்.ராம்குமார் MBBS, DRM, FSO, DIT (MANE) VONM (Germany) VFNM (USA)

R.K. Diagnostic Centre

Madras Isotope Laboratory & Research Centre

80. சாமி பண்டாரம் ■ தரு. சிந்தாதிரிப்பேட்டை, சென்னை - ■

பேரன் : 28551712, 28533595, 20013744

டாக்டர் ஜேமஸ் சதீஷ் வழுவழு மதுரையில், இங்கிலாந்து கரீஷ்சிப் மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்தில் தோல் நோய் திபுணர் பட்டம் பெற்றிருக்கிறார். அங்கேயே அழகுக் கலையில் திபுணத்துவம் அடைந்திருக்கிறார். துவ்வியமாக மருத்துவம் படித்து அழகுபடுத்தும் மருத்துவர்கள் தமிழகத்தில் குறைவு. இங்லாந்து இத்துறையில் டாக்டர் ஜேமஸ் சதீஷ் மிக முக்கியமானவர், அழகு என்பது ஆன்மாவின் அலங்காரம் என்றும், அது ஒரு தன்மைபிக்கை என்றும் வருணித்திற டாக்டர் ஜேமஸ் சதீஷின் அனுபவங்களைப்பிடித்து....



விவற்றியே

ஓர்

அழகுதான்!

நான் வளர்ந்தது, ஸ்கூல்

படிச்சது எல்லாம் மும்பை

தான். பெடி.என் படிக்கறதுக்காக

தெம்பரம் அலர்வாமலை பல்கலைக்

கழகத்துக்கு வந்தேன். தாய்மொழி

தமிழ்தான் என்றாலும் நிறைய நாட்களை நான்

தமிழ்நாட்டுக்கு வெளிவிவதான் செலவழிச்

செருக்கேன்... எம்.பி.சி.எஸ் படிக்கும்போதே என்

னோட லட்சியம் தோல் நோய் மருத்துவ திபுண

ராக மாது வேண்டும் என்பதுதான்...

இளையில் திருமவம்.. கணவர் இங்கிலாந்துக்கு

மேற்படிப்புக்குக் கிளம்பினார். அவரும் டாக்டர்

தான். எனக்கு இங்கேயே தோல் நோய் மருத்துவம்

படிக்கிற வாய்ப்பு இருந்தும் கணவரைப் பிரிந்து

இருக்க விரும்பலை. கொஞ்சம் தயங்கி இருந்தப்ப

எனக்கும் இங்கிலாந்திலேயே படிக்கிற வாய்ப்பு

கிடைச்சது. கணவரோட சேர்ந்தும் இருக்கலாம்,

நான் விரும்பின தோல் நோய் மருத்துவப் படிப்பும்

படிக்கலாமனு அங்கே போனேன்...

இரண்டு வருஷம் அங்கே கனாமயான பயிற்சி.

ஸ்கிள் சம்பந்தமாக இங்க நாம் படிக்கிற புத்த

கத்தை எழுதின ஆசிரியர்களே அங்கே நேரடியா

பாடம் எடுப்பாங்க. அது ஒரு பெரிய லிப்டட் எந்த

ஆராய்ச்சியும் அதோட லேட்டஸ்ட் டெளஸப்

மெண்டும் அங்கு அந்த திமிஷம் நமக்குத் தெரிஞ்

கறும். ஸ்கிள்வ படிப்பு முடிஞ்சதும் அங்கேயே

ஒரு புகழ்பெற்ற கான்மடாலஜி ஹாஸ்பிடல்

சேர்ந்து படிக்க ஆரம்பிச்சேன். அழகா இருக்கறது

ஒரு தன்னம்பிக்கை இக்ளையா? அதுவும் மத்திய

களை அழகாக்கிப் பார்க்கறது பெரிய விஷயம்.

அவங்க தங்கனோட குழந்தைகளை நீக்கி புதுப்பொலி

வோட போலும் போது, ஏதோ எங்கிட... வரம்

வரங்கிட்டிடுப் போற மாதிரி நடத்துக்குவாங்க... அந்த

வேலை திருப்தி.. அந்த மனநிறைவு எனக்கு ரொம்ப

உற்சாகம் கொடுத்து தொடர்ந்து உழைக்க வைக்குது.

அங்க முடிச்சதும் நேரே இங்க வந்து

மதுரையில் கான்மடாலஜி கிளினிக் ஆரம்பிச்சுட்

டேன் ஆரம்பத்தில் சில பேர் ரொம்ப சாதாரண

மாக இது ஒரு பிழட்டி. பார்வரனு திளைச்சுக்கிட்

டாங்க. அப்புறம் போகப் போக எல்லோருக்கும்

புரிய ஆரம்பிக்கட்டுது. இந்த சலிவஸ் வேலுயு தெரிஞ்சு என்னை ரொம்பக் கவலிக்க ஆரம்பிச்சுட்டாங்க.

நம்ம ஊர்வ அழகு சம்பந்தமான கவனம் ரொம்பக் குறைவு. அநியாயதான் நெருத்த-பிபிட்டுள்ள எல்லாம் வகுது. எல்லாபேய் கரெக்டா இருந்தாத்தான் அழகு. இங்கிலாந்துல மக்கள் ரொம்பக் கவனம் எடுத்துக்கறது கருக்கம் விழறதைப் பத்தித்தான். முகத்தில் சிவனதாக ஒரு ரிங்கிள் இருந்தாக்கூட உடனே ஹாஸ்பிடலுக்கு வந்துடுயாங்க. இதுக்கெல்லாமா டீர்ட்மெண்ட்ஸ் நாம கேட்சு கூடாது அழகு மருத்துவத்தில் இது தான் ரொம்ப முக்கியமான விஷயம். நம்ம கன்னுக்கு அவங்க எப்படி தெரியறாங்க என்று தேவையில்லை. அவங்க கன்னுக்கு அவங்க அழகா இருக்கணும்.

காஸ்மடாலுழியைப் பொறுத்தவரை நான் எப்படியும் என்னோட நோயாளிக்கு அவங்கனோட மலகல் காஸ்ஸிட்ஸ் அதிகமலரப் பாடுபடுவேன். தள்ளம்பிக்கைதான் மிகப் பெரிய அழகைக் கொடுக்கும். தவிர ஒரு ஆளை, தலைகீழா அப்படியே அழகா மாத்திட முடியாது. அவங்கனோட வசிகரத்தை அதிகரிக்கிற அளவுக்குத் திருத்தங்கள் செய்யறதுதான் ஒரு காஸ்மடாலுழிஸ் டோட வேலை.

ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் ஒருவிதமான அழகு இருக்குது... சிலருக்கு அது வெளியில தெரியும். சிலருக்குத் தெரியாம இருக்கும். தெரியாம இருக்கறவங்களோட அழகை மெல்லமா ஒரு சித்பீ மாதிரி வெண்டாத விஷயங்களைத் தட்டி விட்டு உள்ள இருக்கிற அழகை வெளிக்கொண்டு வருவதுதான் அழகுக் கலை நியூரோட வேலை. அதை நான் சரியாகச் செய்யறேன்.

இப்பவும் நான் தொடர்ந்து இங்கிலாந்துல நடக்கிற ஸோட்டஸ் விஷயங்களைக் கவனிச்சுப் படிக்கிறேன். வெளிநாட்டுல சிலடக் கிற எந்த ஒரு நல்ல விஷயமும் ஸ்டீக் நம் முடைய மக்களுக்கும் விடைக்கணும்னு தெளிவா இருக்கேன்.

ஒரு பெண்ணாக இருக்கறதால் அழகு சம்பந்தமாக இயல்பாகவே ஒரு கவனம் எளக்கு இருக்கு... தவிர என்னோட கணவர், மாமனார் எல்லோரும் ரொம்பப் பெரிய சப்போர்ட் எனக்குக் கொடுக்கிறாங்க. அதனால் ரொம்பச் கவடியாக நான் விலும்பில இந்தத் துறையில கால் பதிச்சு வெற்றிகளைத் தொட முடிஞ்சிருக்கு.

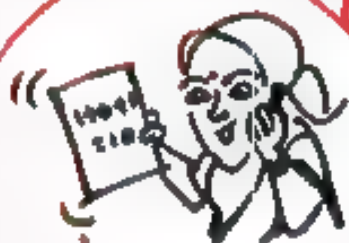
வெற்றிங்கறதும் ஒருவிதமான அழகு தானே!

— வஸந்த் செந்தில்

எல்லா டாக்டர்களுமே ஒரே மூளையில் பிரிஸ்கிரிப்டுள் எழுதுவதில்லை என்ற உண்மை சமீபத்தில் எனக்குத் தெரிய வந்தது. எங்கள் குடும்ப டாக்டர் எப்போதும் மாத்திரையின் பெயர் - எத்தனை வேளை - எத்தனை நாளைக்கு (மாத்திரை பெயர் - $1+0+1 = 10$) என எழுதுவார். அதாவது 10 நாட்களுக்கு இரு வேளை மருந்து. போன மாதம் ஒரு ௬.௭௭.௮. டாக்டர் பிரிஸ்கிரிப்டுள் கொடுத்திருந்தார். அதில் "மாத்திரை பெயர் - $1+0+1 = 10$) என எழுதியிருக்கலே வழக்கம் போல 20 மாத்திரை வாங்கி விட்டேன். சிபார்ஸலிக்காரர் என்னை எச்சரித்தார்.

"இந்த ஆண்டியாடிக் கண்டிப்பாக 5 நாட்களுக்குத்தான் கொடுப்பாங்க. டாக்டரிடம் ஒரு வார்த்தை கேட்டு விடுங்கள்" என. அவர் சொன்னது சரிதான். இந்த ௬.௭௭.௮. டாக்டர் எப்போதுமே மொத்த மாத்திரைகளைத்தான் கடைசியில் எழுதுவது வழக்கமாம். ஜாக்கிரதையாய் இருக்க வேண்டியது நாம்தான்.

- கே. ஹம்ஸா





இந்தியாவின் முதல் பெண் பெயரியல் மாமேதை அதிர்ஷ்டம் எண் விஞ்ஞானி J. வசந்தி விஜயஸ்வரூபா

நிபுணர் : பெயரியல், எண் கணிதம், கையெழுத்தியல், கிராமவாழ்வு,
புனைபாடல்கள். பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், இராஜ வசியம்

இந்தியாவிலேயே முதல் பெண் பெயரியல் மாமேதை J. வசந்தி விஜயஸ்வரூபா ஆவார். பெயர் அமைப்பதில் ஆரோக்கியமான பெயர் வசியம், தொழில் வசியம், இராஜ வசியம் உள்ளவர்களுக்கும், ஒப்பந்த முக்கிய காரணிகளையும், பற்றிற்று இயக்கங்களையும் கொண்டு அறிவிப்பு, எண் விஞ்ஞான அடிப்படையில் பெயர் அமைத்தும் மாமேதை J. வசந்தி விஜயஸ்வரூபா ஆவார்.

இன்ற இந்தியாவில் உள்ள பல வெற்றிகரமான தொழில் அமைப்புகளும், முன்னணி வந்தத் திறமையாளர்களும் இவரால் தொழில் வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்டவரே, பெயர் வசிய முறைப்படி இவரால் பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பன் இன்ற கைத்தொழிலும் அச்சியலும் சீரமைக்க விளங்குகிறார்கள். இராஜ வசிய முறைப்படி பெயர் மாற்றம் செய்யப்பட்ட பன் இன்ற சிவப் பெரிய கோவில்கள்களாகவும், பெருஞ்செய்திகள்களாகவும் திகழ்கின்றன. வெற்றிவாய்ப்பு முடியாத பல காரியங்களை பல V.I.P.களுக்கு இவர் எளிதில் கொடுத்தாள்.

படிப்பில் மந்தம், குழந்தை இல்லாமை, திருமணத்தில் சர்ப்பு, திருமணத் தடை, வெளிநாட்டு வேலை கைப்படி, முன்னேற்றத் தடை, தாவிட்ட தீராத தொல், பணக் கெடுபில் சேர்க்கை, காலத் தொல்வி, போனதற்கு அடிமை போன்ற பல்வேறு பிரச்சனைகளையும் சிவத் தவியைமாத், அற்புதமான முறையில் சிவத் தவத்த் வெற்றி கொள் செய்தாள்.

சென்னை விஜயம் : பிரதி சனி & ஞாயிறுதொறும் Tel: 2480 9153 CELL:98404-10425
பெங்களூர் விஜயம் : மே 20, 21, 22 & 23 Tel: 222 5111

ராஜ் உயிரியல் பிரதி ஞாயிறு திரடி 10.00 மணி & செய்வார் காலை 9.00 * ரகசியங்கள் காப்பாற்றப்படும்.
மணிக்கு 'வெற்றியின் ரகசியம்' என்ற கைவழித் தீர்மானம் வழங்குகிறது. * தேரில் ஆலோசனை பெறலாம்.

பெயரியல் விஞ்ஞான ஆலோசனை மையம்

208, K.M.S. கண்டன்ஸ், சாரதா வாலேஜ் மெயின் ரோடு, ராமசிகுண்டா ரோடு பஸ் ஸ்டாப்,
சென்னை - 600 016. இ 2403848, 2442473 (STD:0427) CELL:098427 - 40005



AJANTHA SCHOOL OF ARTS

No. 6, M.M. Muthu Nagar, (Near Sundar Thirumana Mandapam) Poonamallee, Chennai - 600 056. Ph : 044 - 26490363

தபால் மூலம் ஓவிய ஆசிரியர் பயிற்சி

வரும் தவம்பரில் தமிழ்நாடு அரசுத் தொழில் நடப்பதேர்வு (Free hand Outline and Model Drawing - Higher Grade) எழுதி தேர்க்கும் ஓவிய ஆசிரியர் ஆகலாம். அரசு மற்றும் தனியார், உயர்த்தினை, மேல்தினைப் பள்ளிகளில் பணியாற்றலாம். அடிப்படைச் சம்பளம் ரூ. 4500/- இதர டிபுண்ட் சேர்த்து ரூ.7000/- வரை மாதச் சம்பளம். கல்வித் தகுதி SSLC, +2 தேறிய. தவதிய ஆண்களும், பெண்களும், தேர்முறைப் பயிற்சியும் உண்டு.

உங்கள் முகவரியை ஒரு தபால்கார்டில் எழுதி அனுப்பங்கள். அய்வது தொலைபேசியில் தெரிவியுங்கள்.

இலவச விவரப்படுத்துகம்
உங்கள் வீடுதேடி வரும்.

வீடு தேடி
வரும்
வசந்தம்

**வீட்டிற்குள்ளேயே
இத்தனை அபாயம்?**

பெயர்: பி.ஜி. லக்ஷ்மி

மேல்குதிரை வாரியம்: 277 புதுச்சேரி

[illegible][illegible]

மாநிலப் பேரவைத் துணைத் தலைவர் அவர்கள்
தலைவர் அவர்களே துணைத் தலைவர் அவர்கள் அவர்கள் அவர்கள்
மாநிலப் பேரவைத் துணைத் தலைவர் அவர்கள் அவர்கள் அவர்கள்



துணர்வான இரத்தம், மோக
மோகத்தர எதிலிஸ் எனப்
பெரும் பசாயண மிதும்

பெய்துள்ள கார்ப்பு, கொடக சக்களாள் ஒழிக்க உபயோகிக்கும் மா'ரிதுகள், தேர்ப்புடத்து மன்னன்'லிருந்து பெய்துள்ள, நரங்களின் மீத உபயோகிக்கும் மருந்து படிபடிகள், ஆவள்களுக்கு உபயோகிக்கும் ஸ்பாடி.

'ஏர் பொல்யூஷன்' - எனப்படும் காற்றில் இருக்கும் அகத்தங்களைப் பற்றிப் பேசுவதற்கு நமக்கெல்லாம் உடனே கார், வாரி, பஸ் போன்ற ஊர்திகளிலிருந்து வரும் முகக, தொழிற்சாலைகளின் முகக போக்கியிலிருந்து வரும் முகககன்தான் சூழகத்திற்கு வருகிறது. ஆனால் மிகவும் தூக சூழ்ந்திருக்கும், நிறைந்திருக்கும் இடம் எது தெரியுமா? அது நாம் சூழ்விருக்கும் வீடுகள்தான். என்ன, ஆதிரையாக இருக்கிறது? இந்தவறு நினைவுகள் வெளியிலிருக்கும் அகத்தங்களை விட வீட்டிற்குள், மூக ஸ்தலிலிருந்து எழுப்பு மடங்கு அகிகம் இருக்கிறது என்று நிரூபித்திருக்கிறார்கள். சாதாரணமாக ஒரு வீட்டில் இருக்கும் கெடுதி விளைவிக்கக்கூடிய சொருக்கிகள் அட்டவண்ண கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது -

கிள்ளை.

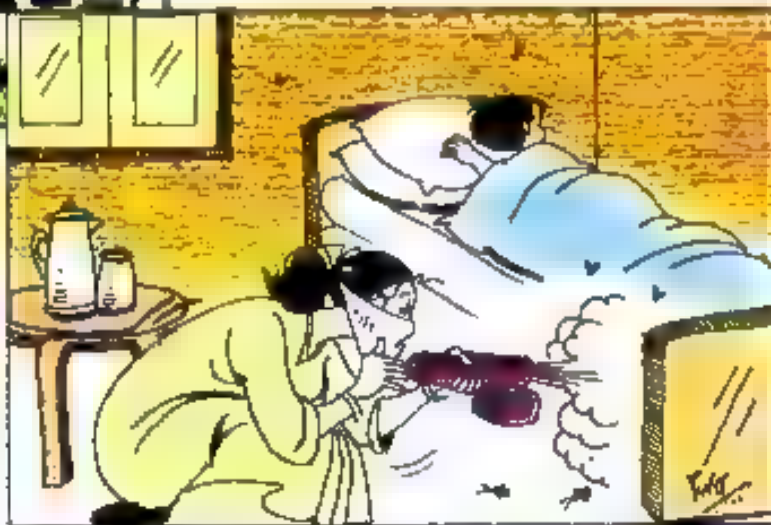
வீட்டில் இருப்பவர்களுக்கு அடிக்கடி ஸ்ப்ளூ போன்ற அறிகுறி வருவது, தலைவலி, சட்டமடி அசதி, கண் எரிச்சல், இருமல், உடம்பு வலி, தலைவலி, உடம்பு அசதி கண் எரிச்சல், உடம்பு அறிய்டு, தலைகலறுதல் போன்ற அலிதிகள் அடிக்கடி வருதல் வீட்டிலுள்ள இடங்களும் 'அகத்தம்' ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அதுவும் முக்கியமாக இந்தத் 'கூசி' ஆஸ்துமாவின்னால் அளவிடப்படுபவர்களால். கிள்ளை குழந்தைகளை, வியாதி யானவர்களை மிகுதியாகப் பாடுகிறது.

-ஜனரல் இரும்பு பொல்யூஷனைக் கட்டுப்படுத்துவது மிகவும் கடினம்

1. காலையில் எழுந்தவுடன்தான் எல்லாக் குழைகளையும், துள்ளல்களையும் நிறுத்து விட்டவுடன் காற்றோட்டம் வீட்டிலிருந்து இருக்கும் அகத்தங்களை அகற்றப்பட்டுத் திரும்புகிறது. சூரியவெளிக்கம் ஒரு நல்ல கிருபிதபிணி.



கார்பன் டீாக்சைடு எஸ்ட் போன்ற விஷவாயுவைக் கவாசித்தால் இதத்தும் விஷமாய்வு மாத்ரிதம் இல்லை. சில சமயம் மரகத எதயும் விளைவித்து விடுகிறது. காற்றில் பறக்கும் 'ரசாயனத் தூசிகள' அளவுக்கு மீறினால் புற்றுநோய் போன்ற கடுமையான நோய்களையும் விளைவித்து விடு



2. சனமயல் அன்ற, பாத்தும் இரண்டிலும் எக்ஸாஸ்ட் ஸீபேன் பொருத்தி விடுங்கள்.

3. சனமயல் செய்யும் பொழுது எக்ஸாஸ்ட் ஸீபேனை ஓட விடுங்கள். எல்லா துள்ளல்களையும் இறந்து வைப்புகள்.

4. வீட்டிற்குள் சிகரெட் குடிப்பதை அறவே நிறுத்தி விடவும். வீட்டிற்கு வரும் விருந்தாளிகள் சிகரெட் குடிப்பதையும் தடை செய்யுங்கள். இந்தப் புனை காப்பினிப் பெண்கள், குழந்தைகள், ஆஸ்துமாவாளிகள் அவதிப்படுபவர்களுக்குக் கெடுதி விளைவித்து விடும்.

5. அநாவசியமாக வீட்டிற்குள் தூர் நாற்றத்தை ஒழிப்பதற்காக ஏர் ஸ்ப்ரே, சென்ட், மெழுகு வார்த்தி, சூம் ஃப்ரெஷனர் உபயோகிப்பதை அறவே ஒழித்து விடுங்கள். இவை தூர் நாற்றத்தை அகற்றுவதில்லை. அதை மறைத்து விடுகிறது. இவற்றி் சிகுத்து வரும் பாராடா க்ளோரோ பென்ஸின், பாலி அரேமாடிக் ஹைட்ரோ கார்பன் போன்றவை புற்று நோய் விளைவிக்கும் 'காஸ்டிக்'.

6. துணி பிரேராவில் அநாவசியமாக நாப்தரீன் உருண்டைகளை உபயோகிக்க வேண்டாம். கத்தமான துணிகளை மாத்திரம் பிரேராவில் வைக்க வேண்டும். அழுக்குத் துணிகள், கறைபிடித்த துணிகளை அவைப் பொழுது கத்தம் செய்வதற்காக வெளியே வைத்து விடுங்கள்.

7. ட்ரை-க்ளீன் செய்த துணிகளை வெளியே காற்றாட ஒதுராக வைத்து விட்டு, பிறகு உள்ளே வைக்கவும்.

8. 'ஸெல்'களில் வாங்கிய துணிகளைத் துளைக்காமல் கண்டிப்பாக உபயோகிக்கக் கூடாது.

9. வீட்டிற்கு வெளியே பெர்ய மிதியடி போட்டு வைக்கவும். உள்ளே வருவதற்கு முன்னால் பூட்டிச் செருப்பு எல்லாவற்றையும் தனதாகத் துடைத்து விட்டு உள்ளே வருவதற்கு குழந்தைகளுக்குக் கற்றுக் கொடுங்கள்.

10. தேவர் ஸ்ப்ரே, பாலிஸ் ரிசுமவர், நெய்ஸ் பாலிஸ் ரிசுமவர் முதலியவை உபயோகிப்பதற்கு முன்னால் துள்ளல் கதவுகளைத் திறந்து வைக்கவும்.

11. கர்ப்பான்களை ஒழிப்பதற்கு ஸ்ப்ரே உபயோகிக்க வேண்டாம். சிறு கொடுத்திருக்கும் பேஸ்ட்டை உபயோகித்து கர்ப்பை அறவே ஒழித்து விடுங்கள்.



ஒரு உப் கொதுமை மாவுடன், ஒரு உட் போரிக் பவுடரைக் கலந்து கொண்டு கொஞ்சம் பாவுடன் சேர்த்துச் சப்பாத்தி் மாவு பதத்தில் பினைந்து கொள்ளவும். இந்தப் பேஸ்ட்டை சிச்சளில் இருக்கும் சின்னச் சின்னத் துவாரங்கள், மூளை, ஷெல்ஃப்க்கு அடியில் கவருடன் சேரும் கோணங்கள் வாஷுபேவரீன், ஃபிரிட்ஜ் கதவு சுற்றி நன் றாகத் தடவி விடுங்கள். இதை ஒரு மாதத்தில் இரண்டு நடவை செய்யவும் இரண்டு மூன்று மாதங்களில் கரப்புத் தொல்லை அறவே ஒழித்து விடும்.

12. கொசுத் தொல்லைவிரோது வீடுபட சாயங்களும் ஆறு மணி சமயத்தில் எல்லா

கதவு, ஜன்னல்களையும் இரண்டு மணி நேரத்திற்கு மூடி விடவும். ஜன்னல்களுக்கு நெடலாள் பொருத்தி விடவும். பழங்காலத் தப போஸ் கொகலவை கட்டிக் கொண்டு உறங்குவது மிகவும் உத்தமம்.

13. வீட்டிற்குள் செடி வளர்த்தால் போலீஸுள் குறைத்து விடும் என்று திணைப்பது நவறு. அந்தச் செடித் தொட்டியில் சுரப்பை அதிகமாக இருந்தால், அந்த சுரத்தில் மிருகிகள் உறப்பதி ஆகிவிடும்.

14. அனாவசியமாக ஏர்சிபீல்டாகன் போன்ற விளை உயர்ந்த சாமான்களைப் பொருத்த வேண்டாம். இவை கால போல் பூஷன், பூண்ணிபக் கிருமிகள் இவற்றை அகற்றுவது இல்லை. இந்த ஃபீல்டாகனாவ் எந்த உபயோகமும் இல்லை என்று விஞ்ஞானிகளே நிரூபித்து இருக்கிறார்கள்.

15. அனாவசியமாக டிபோட்டரைனர்கள், ஏர் சிப்ரெஷனர்கள், நூப்தலின் உருவமை உல்லாம் வாகனவதை விட்டு விடுங்கள்.

16. பெயிங் சோடாஸ்வ ஒரு சுரமான

துணியின் தாவி கிச்சன் மேடை, வாஷ் பேசின், பாத்தய எல்லாவற்றையும் துடைத் தால் பொதும் கிருமிகள் நாசமாகி விடு கின்றன.

17. எதுமிக்ஸர் சாறு பொருட்களின் மேலிருக்கும் அழுக்கு, கறைகளை எடுத்து விடும்.

18. கண்ணாடி ஜன்னல்களை களீன் செய்யதற்கு ஒரு காலியாவ ஸ்ப்ரே பாட்டியில் இரண்டு கப தண்ணீர், அரை மெழுகு விளிகா (ஒலிட்), அரை மெழுகு லிக்விட் சோப் சேர்த்துக் குறுக்கி விட்டு, இதை ஸ்ப்ரே செய்து களீன் செய்ய வும்.

19. மூடியிருக்கும் 120 சென்டீமீல் மக்கிப் போன் வாசனை வந்தால் இரண்டு மெழுகு வேபபெஷனெய்/பூகாலிப்ட்ஸ்/மி டீர் ஆயில் இரண்டு கப தண்ணீரில் கலந்து கொண்டு உள்ளே ஸ்ப்ரே செய்யவும்.

— இந்திரா சேஷாத்ரி

உற்றுலா செல்லும் போது சில சின்னச் சின்ன விஷயங்களைப் பலரும் எடுத்துப் போகாமல் பெரிய பெரிய கஷ்டங்கள் படு வார்கள்.

* புது பவுடர் டப்பாவில் ஒட்டை போட ஆணர் (ஒட்டை போட்டே எடுத்துப் போனால் தீம்மதி)

* சிறு வாஸலீன் குப்பி (அ) தேய்காய் எண்ணெய், நீங்கள் நிறைய நடக்க வேண்டி யிருப்பின் இது மிகவும் அவசியம். (இரு கால்களுக்கிடையில் உராய்வைத் தடுக்க). ஒருமுறை சிசிவலம் வரும்பொழுது பட்ட கஷ்டம் இந்தப் பாடத்தைப் போதித்தது.

* உரி பாலாடை நாடா. (திகடுன்று நாடா அறுத்து விட்டால்)

* ஒரு பெரிய (பாட்டிஸ் அட்டையின்) களிப் + நீங்கள் தனியாக ஒரு அறையின் தங்க நேர்த்தாய் (அ) தாழும்பாள் சரியாக இல்லாதது போலிருந்தால், இந்த இரும்பு களிப்பைக் கதலின் கீழ் நன்றாகச் செருகி விட்டால், வெனியிலிருந்து திறக்கவே முடியாது.

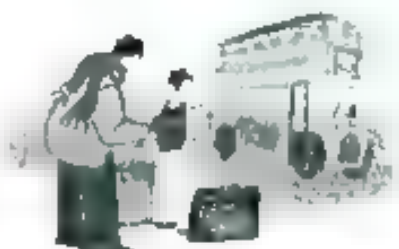
* சிறு பேப்பர் கவர்கள், கோவில் சென்றால் விபூதி, குங்குமப் பிரசாதங்கள் போட்டுக் கொள்ள,

* பாலிதீன் பைகள், அழுக்குத் துணிகளை அடைத்து எடுத்து வர,

* எக்ஸ்ட்ரா பேட்டரி செல்கள், கமிரா, வாக்மேன் முதலியவை எடுத்துப் போனால், அலாரம் கடிக்காததிற்குத் தயவுசெய்து புது பேட்டரி போட்டே எடுத்துச் சென்று விடுங்கள்.

* சிறு கத்திரி - ஷாம்பூ பாக்கெட் திறக்க.

- அனு கோபலா.





நடப்பது, ஓடுவது, தீதுவது, எசக்கிளில் போவது போன்ற பயிற்சிகளை 'ஏதோபிக் பயிற்சிகள்' என்று சொல்லுவார்கள். அதாவது உடலிலுள்ள நுண் திசுக்களுக்குப் பிராண வாயு ஊட்டம் அளிக்கும் பயிற்சிகள். இவற்றில் நடை பயிற்சி மிகவும் சிறந்தது. மனிதனுக்கும் சிறந்த மருத்து நடப்பதுதான் என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பே நிரூபிக்கப்பட்டன. எனாலும், இரோக்க மருத்துவ விஞ்ஞானி கூறியுள்ளார்.

அது எப்படி என்று சொப்போம் நம் உடலின் பல பாகங்களுக்கும் இரத்தத்தை சப்ளை செய்வது. இரத்தத்தின் வேலை இடதுபுற இரத்தம் குழாய்கள் மூலமாகச் சிறந்த இரத்தத்தை உறுப்பு களுக்கு அளித்து விட்டு, எடுத்துபுறக் குழாய்கள் மூலமாக அசுத்த இரத்தத்தை எடுத்துக் கொண்டு போய் கவாசப் வாயின் உதவியால் சுத்திக்கரிக்கப்பட வைப்பதுதான் இரத்தச் சுழற்சியின் முக்கியப் பணி. இந்த வேலை இடை விடாமல் நடந்து கொண்டிருந்தாலும் நாளடைவில் நடு வயதுக்குப் பிறகு இரத்தம் வீக்கப் திறன் ஆண்டுக்கு 5 சதவீதத்திற்கு 7 சதவீதம் வரை

‘வாக்கிங்’ பற்றி சில புதிய தகவல்கள்!



குன்றிவிடுவது என்று ஆராயப்பட்டுள்ளது. ஆதலால் இரத்தக் குழாய்களின் வளையும் தளையும் குன்றிப் போய் இரத்த அழுத்த நோய் அதிகமாக 'பல்ட பிரஷர்' உண்டாகிறது.

மேலும் 'டயாபடீஸ்' என்று சொல்லப்படும் நீரிழிவு நோயாலும், உடலில் அதிகக் கொழுப்பு செரு வதாலும், சோம்பேறிகளானவர்கள் வாழ்க்கை முறையாலும் இரத்தக் குழாய்கள் மேலும் குறுகி அடைப்புகள் ஏற்படுகின்றன. இந்த நிலை நீடித்தால் இரத்தம் தாக்கப்பட்டு 'ஹீர்ட் அட்டாக்' வரும்.

இம்மாதிரியான நோய்கள் வராமலிருக்க இரத்தச் சுழற்சியை சீராக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இது

விடுமுறையில் ஆரம்பிக்கலாம்!

நடைபயிற்சியால் சரத்தியமாகும்.

தனக்கள் சரிவா இயங்குதற்கு உடலின் அடிப்படை சக்தியாகிய பிராணவாயு தேவைப்படுகிறது. உதாரணமாக தாம வெகு நேரம் 'கீழ்க்கிட' நிற்க வேண்டி வந்தால் சிவகுக்கு மயக்கம் வருவதுண்டு நீண்ட நேரம் குறிப்பாக நியமனத்தின் பொழுது காலை 10 க்குமே உட்காரதிருப்பதால் நெஞ்சுக் காம்பன் வீங்கிக் கொள்ளும் இந்த இரத்த நெடவகளிலும் காலைப் பொழுதே தெருந்து நடக்க ஆரம்பித்து விட்டால் இரத்த சுழற்சி தாமதமாகி தலைகற்றலும்,

மேற்கூறிய தள்ளை களால் இருதய - இரத்தக் குழாய்களின் தேயமானம் வெகுவாகக் குறைகிறது.

இவ்வாறுக்கு எந்த டாக்டரிடம் போய்மூலம் நோய்சிறப்பிதழ் வராமலிருக்க தடுப்பு வைத்தியத் திவ் மதல் கட்டளை 'நா' என்பதுதான்

வைக்காக ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இந்த 'ஹெட்' யுகத்தில் ஓய்ச்சல் ஏழிய இவ்வாறுதான் மூலம், பெண்களாலும் பாலகரு தயாரித்த தளர்ச்சியும், சோளமும் வறுமற்றிருந்து இத வாய் பெயரிக் ஆக்கா, தடவ நோய், தலைவலி, பாலிசால் பங்கிளாமி போன்ற நோய்கள் வருகின்றன இந்த உட்காராத கூலிக்குது திவ் தவறாக பவர் தரக்க மாந் திவ்வாய் துடுகின்றன ஆகதகர் பதிவாக ஆரம்ப மருந்து விட்டுத் தெய்வ்வைகளை மறந்து நீண்ட திரும்பு நுது விட்டு வருபுகள்

உங்களை வளர்ப்பதுவாக்கி உண்ட வறுமிக் உண்ட. இக்கவாய் விரைவாகவருக்கு விதாவ்வாக போசித்து முடிவெடுக்கும்



கால வீக்கமான நுண்ணு ஆரம்பிக்கும். இவ்விருக்க இரத்த சுழற்சியின் முக்கியத்துவத்தை தாம தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இரத்த சுழற்சி தடைமில்லாமல் நடந்து கொண்டிருந்தால் இருதய ரத்தநாள் நோய்கள் வரும் வாய்ப்பே இருக்காது நடை பயிற்சியால் இரத்த சுழற்சி சீராகும்.

மேலும் இரத்த சுழற்சியால்

இரத்தக் குழாய்கள் நன்றாக விரிவடைகின்றன.

நடக்கும் பொழுது இரத்தக் குழாய்கள் வளர்ந்து கொடுப்பதால் ரத்த ஓட்டம் தடைபடுவதில்லை.

இருதயம் வேகமாக அடித்துக் கொள்ளாது.

தனக்களுக்கும் பிராண வாயு (ஆக்ஸிஜனாட்டம்) அதிகமாகக் கிடைக்கும்.

பிளடபிரஷனல் வரும் 'கேட கோல மிமன்ஸ்' என்ற ரசாயனப் பொருளின் உற்பத்தி குறைவும்.



நிறைமையைப் பெறுவீர்கள். இத்தகுக் காரணம் இத்தத் தொல்லைகள் மனது சம்பந்தப்பட்டது மட்டுமல்ல நடப்பதால் நம் உடலுக்குப் பிராண வாழ்விடையதோடு இரத்தத்தில் உள்ள சரிவரம் வாழ்வின் அளவும் குறைந்து மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த தெளிவான சிந்தனைகள் வளரும் நமது மூளையில் உற்பத்திவாகும் 'என்டார்லீயின்' போன்ற ரசாயனப் பொருள்கள் சரிவர இல்லாந்து மனதளவில் ஒரு விதமான ஏற்றமும் நிறையும் விடைக்கும் சிலசுறை மன உணர்ச்சைகளிலிருந்து விடுபட நடப்பதுதான் மருந்தாகும்.

உடல் பருமனால் அவதிப்படுபவர்களுக்கு நடைப்பயிற்சி ஒரு வரப்பிரசாதம் பருமனைச் குறைக்க மாத்திரைகளை விழங்குவது, சிராய் டபட என்று சொல்லப்படும் திடீர் உணவுப் பத்தியங்கள் போன்ற அறுகுமுறைகள் ஆபத்தான விளைவில்தான் அகற்றப் பதிலாக இனமும் நடத்து பாகுங்கள்.

நடக்கும்பொழுது தம்முடைய உடல் சக்தி சிழுகண்டவாறு செலவிடப்படுகிறது.

மெதுவாக நடந்தால் 1 மணிக்கு 200-300 கலோரி சக்தி செலவாகும்.

சற்று வேகமாக நடந்தால் 1 மணிக்கு 300 - 360 கலோரி செலவாகும்.

வேகமாக நடந்தால் 1 மணிக்கு 360 - 400 கலோரி செலவாகும்.

நடப்பதால் உடல் சக்தி செலவழிக்கப்

படுவதொடலவாது. நடக்கும் பொழுது வலிற்றுக்குப் போக வேண்டிய ரத்தம் மற்ற பாகங்கள் குத்துத் திரும்பி அறுப்பப்படுவதால் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரைவை உபயோகப்படுத்துதல் கொழுப்புச் சத்தை அதிகமாக உபயோகிக்கத் துண்டுவிடுது. சில மாதங்கள் நடத்த பிறகு பாகத்தால் முன்பு விகாரமாக பருத்திருந்த பின்பகுதினை அளவில் குறைத்திருப்பதை அவரவரே உணர்ந்து கொள்ளலாம்.

உடப்பதால் திடீர் பசி, அகோரப் பசி பெல்லாம் குறைந்து சோகப் பசியெடுக்கும். ஏனென்றால் நடப்பதால் மூளையில் பசியைச் சேர்ப்படுத்தும் எமயம் சிரப்பாக இயங்கும்.

சுப்பிலிபாக புறக் பிடிப்பவர்கள் இடைவிடாது நடைப்பயிற்சி செய்வதால் இத்தத் தீய பழக்கத்தை கவனமாக விட முடியும். இது புறக் பிடிப்பவர்கள் சொல்லும் சொந்த அனுபவம்.

காலையில் வெறும் வலிற்றில் தான்கு துணிகள் அதாவது ஒரு லிட்டர் தண்ணீர் குடித்து விட்டு நடக்க ஆரம்பித்தால் மலச் சிக்கல் இருக்காது. தண்ணீரை முதலில் சிறிது குடித்து, பழி, தாளண்டில் ஒரு லிட்டருக்கு அதிகப்படுத்துவது நல்லது.

முத்து வலி, சர்க்கரை தோய், கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாக இருப்பது, மூச்சு கடிபத்தப் பட்ட தோய்கள், மூட்டுவலி, 'வெரி கொல்வெயின்ஸ்' என்ற கால் வலி, ராஜம்பு பலவீனம், மாதவிடாய்க்கு முன்பு ஏற்படும் அககூட கர்ப்பம் முதலிய உடல் உபத்திரவங்கள் தடைபட பயிற்சியால் குறைகும்.

சில தடவை நடத்து விட்டோ அல்லது விட்டு விட்டு நடத்தே பலனை எதிர் பாப்பது நல்லது.

முறையாக ஒவ்வொரு நாளும் காலை யிலோ அல்லது மாணவையிலோ தவறாமல் நடக்க வேண்டும். காணையில் நடை நிறுத்து ஏனாலும் அப்படிச் செய்வ முடியாதவர்கள் மாணவையில் நடக்கலாம்.

வேகமாகத்தான் நடக்க வேண்டுமென்ற கட்டாயம் இல்லை அப்படி நடக்க முடியாதவர்கள் திதானமாக நடத்தாலே போதும் வேகமாக நடப்பவர்கள் அளரமணி நேரமும் திதானமாக நடப்பவர்கள் முக்கால் மணி நேரமும் நடக்கலாம். எதாவதாயும் நடக்கிற நேரத்தான் கணக்கு.

பூண்டை தகக்கி, சிறு குழந்தையின் படுக்கையைச் சுற்றி நானைந்து போட்டு வைத்தால், கர்ப்பு, பாச்சை, எறும்பு வராது. விலக ஐத்துக்களும் அண்டாது.

• ஆர். பார்வதி



நடைபய ஆரம்பிக்கும்பொழுது மெதுவாக நடந்து பிறகு வேகத்தைக் கூட்டி, கடைசியாக முடிக்கும் பொழுது வேகத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளவும்.

நடைப்பயிற்சிக்குத் தேவையானது நல்ல காலணி. டென்ஷின் எது மிகவும் இதுமாக இருக்கும். ஆனால் சரக்ஸும், எதுவும் போடுவதை விரும்பாதவர்கள் குதிரைவல வாய் எலும் இன்னங்கிலும் காலணிகளை உபயோகிக்கலாம். நடனம்... அல்லது குதியுள்ள செருப்புகளைத் தவிரக்கவும்.

எப்படி நடக்க வேண்டும்? மெதுவாகவா அல்லது வேகமாகவா என்பதில் பலருக்கும் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. முதலில் வழக்கமான வேகத்தில் நடைப் பயிற்சியைத் தொடங்கி பிறகு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நடக்கும் நேரத்தைக் கூட்டிக் கொண்டு வர வேண்டும். 10 நிமிடங்களிலிருந்து முக்கால் மணி வரை தினமும் நடக்கலாம். இந்த அளவு நடை பழகிய பின்பு வேகத்தைக் கூட்ட முயற்சி செய்யவும், அதற்காகக் கைகளை செயற்கை வாக ஆட்டிக் கொண்டு நடக்க வேண்டாம்.

நமது மனித உடலில் அமைப்பில் நடக்கும் பொழுது கைகள் கழகாரத்தின் பெண்ணுவம் போல் கால்களின் அளவுக்கு ஏதிராக நகரும். வலது கால் முன்பே நீட்டும் பொழுது வலது கை பின்னுக்குப் போகும்.

அபித போவ்தான் இடதுபுறமும். நாம் சீரான வேகத்தில் நடக்கும் பொழுது தள்ளிச்சை வாக கைகள் முன்னும் பின்னும் அசைந்து கொண்டு போகும். கால்களை விரிப் போட்டாலே வேகம் தானாக அதிகரிக்கும் வேகமாக நடக்கும் பொழுது பேசுவதற்கு நாம் மாக இருந்தால் வேகம் அதிகமாக இருக்கிறது என்று அனுமாவித்துக் கொண்டு வேகத்தைச் சற்று குறைத்துக் கொள்ளவும் எவ்வளவு வேகமாக நடக்கிறோம் என்பதை விட தினமும் எவ்வளவு நேரம் நடக்கிறோம் என்பதே முக்கியமானது.

இப்படி நடப்பதால் நோயெல்லாம் பறந்து போய் விடுமா என்றால் அதற்கு இது தான் பதிலாகக் சொல்ல முடியும். நடைப் பயிற்சிக்கு முன்பு ஏதேனும் கசவீனம் இருந்தால் சில காலம் நடந்து பழகிய பின் அதன் நீலிரம் குறையும். உடலில் வேறு நோய் எதுவும் இல்லாவிடில் நடைப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதால் வேறு விதமான உடல் தொல்லைகளின்றி நீண்ட காலம் வாழ முடியும்.

எனவே நடக்க இடமில்லை, நேரமில்லை என்றெல்லாம் சால்லாப்பு சொல்லாமல் தினமும் சிறிது நேரமாவது நடப்பது ஆரோக்யமான வாழ்க்கையின் முதல் படியாகும்.

— சரயு

பிரண்டை தொக்கு :

சமீபத்தில் ஒருநாள் என் சிநேகிதி வீட்டிற்குச் சென்ற சமயம், தோஷைக்குத் தொட்டுக் கொள்ள தொக்கு ஒன்று போட்டார். படு ஜோராக இருந்தது. விசாரித்ததில் சந்தரண பிரண்டைத் தொக்குதான்! சுறுக்கள் நீக்கிய இளம் பிரண்டைத் துண்டங்கள் ஒரு கப்படன் 5 வற்றல் மிளகாய், சிறிதளவு புளி, தேவையான உப்பு சேர்த்து நெய்யாக மிக்ஸியில் அரைத்துக் கொண்டு வாணலியில் 3 ஸ்பூன் நல் லெண்ணெய் விட்டு கடுகு, பெருங்காயம் போட்டு வெடித்ததும், அரைத்த விழுந்தையும் போட்டு நன்றாகச் சுருள வதக்கி விட்டால், பிரண்டைத் தொக்கு தயார். மிகவும் குடியானது. மூட்டு வலி போன்ற வாய்வுத் தொல்லைகளுக்கு பிரண்டை சிறந்த மருந்து.



- லக்ஷ்மி அருணாசலம்.

தற்போது
சென்னை அசோக்நகரிலும் !

அசோக் பில்லர் அருகில், பத்தாவது அவென்யூ,
பேன் : 24850808



D.B.ரோடு, R.S.புரம், கோவை-02 பேன் : 0422 - 2437777

சென்னை : பான், பஜார், தி. நகர், பேன்: 24312345
அம்பலார், காந்திநகர், முதல் பெரின் ரோடு, பேன்: 24413805
அண்ணா நகர் கிழக்கு, ரவண்பாளா அருகில், பேன்: 26792345
மயிலாப்பூர், பாக்டர் ஜி.ராதாகிருஷ்ணன் சாலை, பேன் : 28112829

கோவை பெருங்கக்கி மேட்டுப்பாளையம் திருப்பூர் R-ரோடு சென்னை
கருதி திருக்கி மதுரை சென்னை பெங்களூர்

ஆறு வயது முனிக்குக் காய்ச்சல் அன்ன ஆகாரம் இல்லா
மல், ஒது சொட்டு நீராகாரம் கூட உண்டே செல்லாமல் வாத்தி
"காலை வாழ்கிறேன் பாட்டி"

"இவ்விக்கு சுகம் போக வேண்டாம் கண்ணா. ஒவ்வ எடுத்துக்கோ
சாயத்திரம் சரிசாய் போய்டிய"

தேரம் செல்லச் செல்ல காய்ச்சல் ஏதுகிறது. முழங்கால் முடி மெய்திக
வீசிவி இருப்பதைக் கவனிக்கிறேன்

"பாட்டி"

"என்னடா பாட்டி"

"என நெஞ்சுக்குள்ளே சிவந்தா தசரி மாதிரி என்னவோ தடுக்கிறது பாட்டி"

பயந்து விட்டாள் அவசரமாகத் தந்தை பாக்டருக்கு சீபோன் பண்ணிக் கூப்பிடு
கிறேன் கூட வேண்டியான ரவி தாட்டிய பெண் வதாவுக்கும் ஆயிலுக்குப் சீபோன் பண்ணி
விட்டுக்கு அழைக்கிறேன்

பரிசோதித்த டாக்டர் சொல்வதோ "முறையின் காய்ச்சல் இறங்கத் தற்காலிகமாக

மருந்து தருகிறேன் இவனுக்கு

"சிஸ்டரலிக் மர்மர்" என்று

சொல்லப்படும் இதய முறு

முறுப்பு பலமாகக் கேட்கிறது

யவக்குத் தெரிந்து. இவன் பித்த

திரென்று இது போல இருத

தில்லை நீங்கள் இவ்வளவு இதய

சிகிச்சை சிறப்பு மருத்துவரிடம்

காட்டுவது நல்லது ஆதி பண்ட

இதய மருத்துவமனையில்

இதயத்தல் நுஞ்சும்

பத்மாவத!

டாக்டர் அகாலாலிடம் போட்டுள்ள"

"இதயவியல் டாக்டர் பதமாவதி எனக்கு தெருவிய
பழக்கமானவா அவரிடமே கூட்டிக் கொண்டு போக
றேனே?"

டாக்டர் பதமாவதிக்கு சீபோன் போட்டுக் கேட்கிறேன்
"முற்றத்திலே நீங்கள் பாரப்பீர்கள் இவ்வளவா" என போ
னாகக் கூட்டிக் கொண்டு வரட்டுமா"

"தாமதிகளாமல் உடனே கூட்டிக் கொண்டு வா"

புதுதில்லி கைவாஷ் காலனில் இருக்கும் தேவி. இதய
நியுவனத்துக்கு அழைத்துச் செல்கிறேன் பரிசோதித்து
விட்டு அவளை நதிக்கச் சொல்லி, ஒடச் சொல்லி, சை
பலிற்சிகளச் சொல்லி வயத்து, என் ஓடு மெயினில் திறத்திச்
சோதுளை செய்கிறார்.

"இவனுக்குப் பிறவியில் இதயக் கோளாறு இல்லை.
குளிரைவக் தாக்கும்படி இந்த ஜனவரி மாதம் குளிரில் எங்கே
அழைப்பினாய்?"

"மெரிய தப்பு நடந்து விட்டது பதமா. பேசுபாலில் தவிர மீன
எனக்கு ஞாபிற்றுக்கிறதும் கல்யாணம் சனிக்கிழமை விடியற்காலை



பார்ப்பது. ஆன்ஜியோ கிராம். ஆன்ஜியோ ஸ்டாஸ்ட் இரத்தநாளங்களில் அடைப்பும், அதற்கு சிகிச்சையும] ஸ்ட்ரெப்டோ காகஸ்கா என்ற பாக்டீரியாவிலான தாக்கப்படும் இதயத் தொற்று நோய் என்று எழுதினால்தான் ஒரு பக்கம் நீளும்.

இவர் கோயமுத்தூரைச் சேர்ந்த தமிழ்ப் பெண் என்பதில் தாம் பெருமையும், கர்வமும் கொள்ளலாம். பள்ளியில், கல்லூரியில் இவர் என்றுமே முதல் மாணவி, வாங்கிக் குவித்திருக்கும் பரிசுகள் கணக்கிலடங்காதவை.

வெவிநாடுகளில் இதயவியல் படித்துத் திரும்பியவர், இத்தியாவில் இதயவியல் மருத்துவத்தைக் கொண்டு வந்த முதல் பெண்மணி. தலைநகரில் உள்ள மெனகாஸா ஆஸ்பத் மருத்துவக் கல்லூரி, மேடி ஹார்டிங் மருத்துவக் கல்லூரி இவற்றின் தலைவராக இருந்து நூற்றுக்கணக்கான இதயவியல் டாக்டர்களை உருவாக்கிவிருக்கிறார். இன்னும் திரைவ.

அவர் வகிக்கும் பதவிகள் பல குறிப்பிட்டுச் சொல்வதென்றால் 1981ல் அவர் ஆரம்பித்து வைத்த தேசிய இதய நிறுவனத் தலைவர், அசில் இத்திய இதய நிறுவனத்தின் தலைவர்.

உலக உடல் நல நிறுவனத்தின் திறமை வாய்ந்த செயற்குழுமேன் அங்கத்தினர்,

ஆஸ்திரேலியா மற்றும் நியூஸிலாந்தின் இதய சிகிச்சைக் குழுவின் அங்கத்தினர்.

பல நாடுகள் ஒருங்கமைத்த அமெரிக்க இதயத் துடிப்பு சிகிச்சை மையமாகக் கருதும் அம்ரோஹாவில் இயங்கும் பேஸ்மேக்கர் வங்கிக்குத் தலைவர்.

எளிமைவாள் உணவு, உடற்பயிற்சி, எளிமைவாள் வாழ்க்கை, களிவு, கறுக்குப்பு, அயராத உழைப்பு, இவர் வாழ்வு ஒரு ரிஷி அல்லது மத ஆச்சாரியர்களுக்கு ஈடானது என்று சொல்லலாம். இருமனம், இயல்பும் என்று சமசார பந்தத்தில் ஈடுபடவில்லை.

இவர் வாங்கியுள்ள பரிசுகள் கணக்கிலடங்காதவை. ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் முற்றாறுக்கு மேல். எழுதியுள்ள புத்தகங்களில் பல மருத்துவக் கல்லூரிப் பாடப் புத்தகங்கள். இவர் வாங்கியுள்ள 22 விருதுகளில் சில -

1967ல் பத்மபூஷண்.

டாக்டர் பி.வி. ராய் விருது.

பத்மவிபூஷண் - 1992.

இந்திரா பிரியதர்ஷினி விருது - 2002.

ஹார்வர்ட் சர்வதேச மருத்துவக் கழகத்தின் இதயவியல் துறையில் ஆயுட்கால சாதனை விருது - 2003.

மருத்துவ சேவையே மாணிடச் சேவையாகி எல்பெர் இதயத்திலும் நிற்கும் இவர் வயது? ஆச்சரியப்படாதீர்கள். 84 தான்! இதய சிகிச்சை செய்ய இன்னும் எண்பது வயது கிடைத்தாலும் போதாது என்கிறார்.

— விஜயா ராஜு

நம் வீட்டில் சுரும்பலகை (சுருட்டக்கடியது) ஒன்றை வாங்கி சுவரில் மாட்டலாம். ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ள வேண்டிய, அன்று செய்ய வேண்டிய விஷயங்களை அதில் எழுதலாம். ஒருவர் வெளியே செல்லுமுன், மற்றவர்க்கு ஏதாவது தகவல் இருந்தால் எழுதி வைக்கலாம். ரவருக்காவது முகலரி சொல்லும் போது படம் வரைந்து வழி சொல்லலாம். வீடுமுறை நாட்களில் குழந்தைகளும் படம் வரைந்து மகிழ்வார்கள்.

- ஜெ. விஜயலக்ஷ்மி.





திம்பிக்கை இல்லாத விநாயகஸ்தம்ப பாரத இருக்கிறார்களா? நாங்கள் பார்த்திருக்கிறோம் ஆம். ஆதி விநாயகர் தும்பிக்கையில்லாமல் எழுந்தருளியிருக்கிறார். சுத்தஜூர் கரன்ஸ்தி ஆலயம் அருகில் பூந்தோட்டம் அருகில் 2 கி.மீ. தூரத்தில் தும்புகோணம் சாஸ்திரிய திலதரப்பண்புரி என்ற ஊரில் அமர்ந்திருக்கிறார் மயிலாடுதுறைவிலிருந்து 27 கி.மீ. தொலைவில் உள்ளது.

இங்கு சிவன் - முத்திலவரர் என்ற பெயரி



இந்த ஆலயத்தின் விசேஷம் : ஒவ்வொரு சங்கடஹா சதுர்த்தி வன்றும் பெரிய யாகம் செய்கிறார்கள். அவறு மாணவ ஆறு மணிக்குக் கோபுஜை விலிருந்து தொடங்கி யாகம் நடக்கிறது. யாகம் நடக்கும்போதே ஆதி விநாயகருக்கு மஞ்சள், சந்தனம், தேன, பாச, தயிர், பஞ்சாமிர்தம் முதலிய அபிஷேகங்கள் நடைபெறுகின்றன. யாகத்தில் மட்டைத் தேய்காய், பட்டுத் துணிகள் முதலியவை போடப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மாதத்தையும் வீட்டி, அதற்கடுத்த மாதம் மிகவும் சிறப்பாக யாகம் நடைபெறுவதாக அங்குள்ள சூதர்கள் கூறினார்கள் என்பதிலிருந்துவராமோ மக்கள் வந்து அந்த யாகத்தை நடத்தி ஸலப்பதாகவும் கூறினார்கள்.

பெளரவமென்று மக்களில் யாருக்கு என்ன சூறையோ அதை திராத்தி செய்யும்படி ஆதி விநாயகரிடம்

ஆதி

விநாயகர்!

வேண்டிக் கொண்டு, தம் வீட்டுப் பூஜை வில காயந்த மட்டைத் தேய்க்காயை வைத்து வீட்டு, சங்கடஹாசதுர்த்தி யன்று இந்த ஆலயத்திற்கு எடுத்துச் சென்று அவர்களிடம் பெயர், நட்சத்திரம், கொந்திரம் எழுதிக் கொடுத்தோமானால், மட்டைத் தேய்க்காயை அவர்கள் யாகத்தில் போட்டு வீட்டு ஆதி

விநாயகருக்கு அர்ச்சனை செய்கிறார்கள். பிறகு பிரசாதம் (ஒரு தேய்க்காய்க்கு ரூ. 10/-) கொடுக்கிறார்கள்.

கலசத்தில் தீர்த்தம் வைக்கிறார்கள். மாணவ 6 மணிக்கு ஆரம்பித்து 8.45 மணிக்கு பூர்ணா ஹாதி செய்து கலசத்திற்கு மற்றிர் அர்ச்சனைகள். தீபாராதனை காண்பித்து பிறகு ஒருவர் மடியாக சித்தையுடன், கலசத்தை பாதசூலம் மாக எடுத்து வந்து, ஆதி விநாயகருக்குக் கலச தீர்த்தத்தை அபிஷேகம் செய்து முடிக்கிறார்கள்.

— கீதா வெங்கட்டராமன்

மும், அம்பாள் கவரிணவலி என்ற பெயரி லும் எழுந்தருளியிருக்கிறார்கள். மற்றும் ஆல யத்தில் உள்ள தும்பிக்கை உயை விநாயகர், கப்ரமணியன், மதுராலக்ஷ்மி, தூர்கை, சங்கடிகேஸ்வரர், நயக்கூழர்கள், அப்பர், சுந்தர், மானிக்கவாசகர் மற்றும் பெருமாள் உருவங் களைப் பிரதிஷ்டை செய்திருக்கிறார்கள். எல்லா கவரியின் அம்பாளின் உருவங்களி லும் முகங்கள் திருத்தமாகச் செதுக்கப்பட்டுள் ளன. இந்தக் கோயிலில் ஆதி விநாயகர் என்னடி மட்டும் வெளிப்படுத்தில் உள்ளது.

கோர்ட் ஹவுஸ் கனெக்டிவாட்டிங்

சீல. கமலாவதி
பிரகாசம், உய்ய
கொண்டார்
திருமலை.

ஒரு தாய் கரு
விலே பத்து மாதம்
கொடுத்து, குழந்தை ஒன்
றையப் பெற்று
பாலூட்டி, தாலாட்டி
வளர்க்கிறாள். இது
இயற்கையில் நியதி.
உணர்வின் பிரதிபலிப்பு.
இதற்குப் போல் தாயைத்
தெய்வமென்று நினைக்கச் சொல்வதும்,
வாழ்க்கையையும் எந்த வகையில் நியாயம்? என்
தான் கருதுகின்றோம் உங்களின் கருத்து
என்னவோ?

உண்மையாகவே உங்கள் கேள்வி என்
னைத் திடுக்கிட வைத்தது. இப்படிச் கூட
நினைக்க முடியுமா என்று ஆச்சரியப்பட
வைத்து விட்டது. 'அம்மா' என்ற வார்த்தை
மையச் சொன்னவுடன் ஆகம் குழைகிறது.
உங்களுக்கு என்ன பிரச்சனை? தாயன்பை
அனுபவித்து இருப்பீர்களே! தாயாகி உன்
தெரிந்த அனுபவம் சொல்லுமே? என்ன
கமலாவதி இது!

திருபா மோஹன், திப்பகூர் - 10.

ஓர் இல்லத்தரசி காளைய முதல இரவு
வரை வீட்டில் எல்லாம் பொறுப்பும ஏற்று
ஒய்லிஸ்ஸாமல் உழைத்தாலும் சமூகத்தாலும்
ஏன் வீட்டின் மற்றவர்களாலும் "அவள்"
வெட்டிப் பேசக் போகும் மனிதனியல் பாக்க
கும் ஒரு 'ஜடமாகவே' கருதப்படுகிறாள். ஒரு
நல்ல மதிப்பாளர் பார்வை கிடைப்பது கடி
னம். "நான் ஒரு சாதாரண ஜனவுஸ்வொய்சிப்
தாய்க்" என்று தன்வனையே மட்டமாகக்
கூறிக் கொள்ளும் தினை என்று மாறும்?

*** *** ***

எனக்கு வயது 33. படித்து வளர்ந்தது
சென்னை. வாழ்வது திருவாரூரில். 20 வயதில்
எனக்கு இருந்த தெளிவு, தன்னம்பிக்கை,
சாதிநியம், விடாமுயற்சி, சாதிப்பேன் என்ற



நட்பு வட்டம்

துவரிஷ் எதுவும் இல்லாத ஒரு குடும்பமாகி
யாக உள்வேள் கூட்டுக் குறும்பும் பிரச்சனை
என்னவென்றால் எனக்கு கடம்படி முடி மனம்
மாறக் அமைதியாகச் சிந்திக்க முடியாமை.
உங்க ஆலோசனை வேண்டும்

மங்களா சாய்ராம், சாய்ராஜ்நகர்.

எனக்கு 32 வயதாகிறது. வயதில் ஒரு
மகன். காளையில் கறுகறுப்பாக எழும் நான்
ஒருள்த 'டென்ஷற்றிட்'மேயே வேலை செய்
கிறேன் காளைய நேரத்தில் சிரிப்பு என்பதே
முகத்தில் வருவதில்லை. நான் வேலைக்குப்
போகும் பெண்ணுறும் அல்ல. ஏன் இந்த இறுக்
கள்? இது எனக்கு யட்டும்தானா அல்லது
வேறு பெண்களுக்கும் உள்ளதா?

உங்கள் மூன்று பேருடைய கேள்வி
களும் ஒரே விஷயத்தைச்
சுற்றியதுதான், திருபா,
தீங்களை சொல்லி விட்டய்
களே, "தன்னையே மட்டமா
க் கூறிக் கொள்ளும்
தினை"யென்று. அதுதான்
காரணம். தான் ஒரு
இல்லத்தரசி என்ற பெரு
மிதரும், கணவன் உட்பட



மஞ்சளா ரமேஷ்

ஸ்ரீ சுபரமணய ஸ்தோத்ரமாலா

தமிழ்க் கடவுள் முருகப்பெருமானை மனதார தயர்வித்து வழிபட சங்கு, கவசம், கந்தரதுரு கவசம், சண்டிக் கவசம், கந்தரதுருதி, கந்தர் கனியென்பவ, சுபரமணய பூஜகம், சுபரமணய வல்லி, தேவஸேனா அஷ்டோத்தரம் மற்றும் ஹனுமந்தமயம் அடங்கிய புத்தகம் விலை ரூ. 10.00

ஸேது, ப்ரபாகை, காசி, கன்ய, பத்ரி, கேதார யந்திரா விளக்கம்

ஆசிரியர்: ஸ்ரீவதன சேஷமதேவ சாமா
ஸேதுப் யந்திரை செல்வதின் நோக்கம், எந்தெந்த அனுஷ்டானங்களைக் கடைப்பிடித்து, எப்படி யரத்திரை செல்வ வேண்டும் என்பன என்ன காரியங்களை எப்படியெப்படி செய்ய வேண்டும் யந்திரை செல்வதின் கவரணம் கவியர் முறைகள் தாற்பரியல், தத்துவம் பன்ன ஆசிரியரை விளக்கமாக உரை நூல். விலை ரூ. 20.00

தர்ம சாஸ்திரம்

S.V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி ரூ. 35.00
தமிழில் பயிணப்படி தர்மம், சூத்ரபிக தர்மம், சராத்த முறை முறையியல், சூத்ரபிகத்தேய கருக்கியல் தெவ்யேசுவர் தமிழில் அரிய நூல்களில் சிறந்தது திவ்ய தெவ்யேசுவர் அரிய நூல்

நாறபது ஸமஸ்காரங்கள்

ஆசிரியர்: ஸ்ரீவதன சேஷமதேவ சாமா ரூ. 50.00
மனிதனின் எல்லாக்கூறு அஸ்திவரமான நாறபது ஸமஸ்காரங்களின் உட்கருத்தும், மந்திரார்த்த தந்திரம் தெவ்யேசுவர் ப்ரபாகத்துடன் விளக்கப்பட்டு புறப்பெயர்ச்சை, முகத்தம், மூரதி போன்ற நூல்கள் ஆசிரியர் சேஷமதேவ சாமா

BIOGRAPHY- THE SAGE OF KANCHI

The succinct Biographical sketch of The Sage of Kanchi Events spread over nearly hundred years Bird's eyeview of the History of the Great Acharya Swami. Rs. 25.00

புத்திர பக்துத் தோய் பங்கேஷன்ஸ்

சன 84/12(156/12), லேக் விழு ரோடு
மேற்கு மரம்பலம் (Station Rd Junction)
சென்னை - 600 033, போன் : 24747065

அனைவரையும் தாய்மைபுணர்வோடு போஷிக்கும் கருணையும் முன்பு பெண் களுக்கு இருந்தது. அதனால் அவர்கள் வீட்டில் இருப்பதைக் கையாடக் கருது வில்லை.

ஆனால் இக்காலத்தில் துல்லத்தில் வேலைகளை மட்டுமே கவனிக்கும் பெண் கள் ஏதோ இழந்து விட்டவர்கள் போலவும், நாழ்த்து விட்டவர்கள் போலவும் கீடியா உட்பட அனைவராலும் பேசப்படுகிறார்கள்.

தவிரவும், தங்களைக் கந்திரியுட்பவர்களைப் பற்றியும் அந்த எதிர்பார்ப்பு, தன் கணவன்/குழந்தை/மாமியரை, எதிர்ப்பட்டு, மனி. சரியல், உறவினர்களோடு ஒப்பிட்டு எதிர்பார்க்கிறோம். அவரவரை அவரவர் குணங்களோடு, வாழ்க்கையை வரும் விதத்தில் அழகாக வரவேற்று வாழும் விதமே போய் விட்டது.

கொஞ்சம் இத்தக வேளைத்தில் அமைதியாக சித்தித்துப் பாருங்கள். நம் பலவீனம், தென்னன் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் புரியும். மனம் அமைப்பாயும் போது நானாக உடல் பலவீனம் அடையும். உங்கள் வாழ்க்கை எந்தனை மேன்மையானது என் பதை, உங்களை விடக் கஷ்டப்படுபவர்களைப் பார்த்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

'தம்மியும் மெலியாரை நோக்கித் தமதுடமை அம்மாவென அகமகிழ்க'
என நம்முடைய பழம் பாடல் ஒன்று கூறுகிறது. நல்ல நூல்களை சங்கே படிக்கிறோம்? அந்த நோத்தில் ம.வி. பார்ப்போம்!

உயர் செய்பவர்கள் அரிசி சாகும் சப்பிடு வதால் எடை அதிகமாகும் என்ற நினைப்பதுண்டு இப்போது எல்லோரும் சூக்கிய சாதம் செய்வதால் உட்காசு - கஞ்சி வெளியேறு வதிவரை அதனால் எடை கூடகாம். பழைய நாறப்படி கஞ்சி வகத்து சாதம் சாப்பிட்டால் உடலில் எடை கூடாது.

- நிருபாமோகனம்



புலனா ராமச்சந்திரன், சென்னை - 44.

ஒரு வாசகி பட்டுப் புடவை, நடைகள் மீதான பெண்களின் மோகம் குறித்து வருத்தப்பட்டிருந்தார். அதற்குத் தாங்கள் அளித்த பதில் மிக அருமை. ரத்தாழி என் மன நிலைநிறுத்தப் படித்தது போல் ஓர் உணர்வில் மலிந்தேன்.

ரனெனில் நிருமணமாகாத தான் இதுவரை பட்டு உடுத்தியதில்லை இனிமேல் உடுத்துவதில்லை என்று இந்த ஒன்றிலேனும் காஞ்சிப் பெரியவரின் அறிவுரைவை பின் பற்ற எண்ணும் போது, சுறத்ததார, தெரிந்தவர்கள், ரை குடும்பத்தாரே அனாதப் பாராட்டவே, பின்பற்றவோ அல்லாது கேலி செய்கிறார்களே!

என்.கே. நகரா, பெங்களூர்.

தன் சகோதரி வீட்டுக்கு நிருமணத்துக்கு வந்திருந்தார் என் ஒன்றுவிட்ட சகோதரி (முன்பு வசதியாக இருந்தவர்) சாதாரணமாகக் காணப்பட்டவரை அவர் தாயார், "இதென்னடி 'தரித்திர' கோலம்' இரவலாக வரவது, ஒரு பட்டுப் புடவை வரவதெக் கட்டிக் கொண்டு வரப்பட்டாள்?" என்று சொய்த்தார் இதற்கு என்ன சொய்கிறீர்கள்?

இந்தப் பட்டுப் புடவை, நடை விலகும் பெரிதாகி விடும் போல இருக்கிறது. திரை வப் பேர் கடிதம் எழுதியிருக்கிறார்கள். 'உங்களுக்குள்ளே கடிட்டர்! உங்களை மதிப்பார்கள்!' என்று ரீதியாக திரை வப் பேர்.

நான் மட்டுமில்லை, திரை வப் பேர் அப்படி வருவதையும், சந்தோஷமாக வளைய வருவதையும் பார்த்திருக்கிறேன். அதனால்தான் போன இதழிலேயே சொன்னைன், 'நாம் இருக்கும் விதத்தில் தான் இருக்கிறது' என்று.

மற்றவர்கள் சொல்வதைக் கேட்டு வருத்தப்படுவதில் பிரயோஜனம் இல்லை. நமக்கென்று ஒரு தல்ல கோட்பாட்டை வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம் என்றால் அதில் உறுதியாக, சந்தோஷமாக தின்றால் காலப்போக்கில் கேலி செய்பவர்களே மாறி விடுவார்கள். நம் மனம்தான் எல்லாவற்றிற்கும் காரணம்.

ச. சீத்ரா சத்தியநாதன், இரவாலுசேரி.
பொன் கொடுத்துப் பெண் வடுக்கும்

**மது மற்றும் போதைப்
பழக்கத்தில் சிக்கியவர்களுக்கு
மறுவாழ்வு தரும்
சீன சிகிச்சை ஆஸ்பத்திரி**

- பக்கலிளைவுகள் இல்லை
- இலவச யோசப் பயிற்சி
- இலவசமாகத் தங்கி
சமையல் செய்ய வசதி

தோல் வியாதிகள்

(வெள்குட்டம் உட்பட)

ஆஸ்த்துமா, அலர்ஜி பக்கவாதம்,
மூட்டுவாயிகள், மனப்பிரச்சனைகள்,
வலிப்பு, கர்ப்பப்பை, இருதயம்,
குழந்தை இவ்லாமை, ஆண்மைக்
குறைவு, செக்ஸ் கோளாறுகள்
மற்றும் எல்லா
வியாதிகளுக்கும்



திவ்யா

சீன அக்பூபங்சர் ஆஸ்பத்திரி,
5, ஏ.கே. காம்ப்ளக்ஸ் (முதல் மாடி),
காமராஜன் சாலை, சிங்காநல்லூர்,
கோவை - 641 015.

ஆலோசனை மற்றும் முன்பதிவுக்கு :
**Lion Dr. M. Karunakaran, B.Sc.,
DAC., D.De. Addict., M.D., (Acu)**

"Gold is Gold"

Award winner for De Addiction

Cell : 98422-73769

Ph : 0422 2571547, 2570001

காலம் மீண்டும் வருமா?

வந்து கொண்டே இருக்கிறது. 1050 ஆண்டுகளுக்கு 985 பெண்கள் என்ற நிலையில் இருக்கிறோம். ஆனால் நீங்கள் சொல்லும் நிலையுமே பெருமைப்படத்தக்கது அல்ல. வரதட்சணை, இருபாலாருக்கும் வேண்டாமே! அன்போடு இன்னையும் வாழ்க்கை கம்ப்யூட்டர் யுகத்தில் மலரட்டுமே!

வியாழனா கவாமிநாதன், திருவனந்தபுரம். சதாயம் ஹுஸைன் என்ற தனிமனிதரின் பணை தீர்க்கவும், தன் நாட்டுக்கு ஆயிஸஸ் சொந்தமாக்கவும் ஆயிரக்கணக்கான சமஸ்கான நான்டி வந்து போர் செய்து அப்பாவி மக்களைக் கொல்வதற்கான... பேசுபாபிர இஸ்ஸையா? இது ஆணவத்தின் உச்சமா? தன்னலத்தின் உச்சமா? கவி முற்றிவிட்ட... தின் அளையாளமா?

அமெரிக்கர்கள் மட்டுமில்லை, ஈராக் மக்களே தங்கள் நாட்டுக்குக் கொள்ளையடிக் கின்றனர். விடைத்தளையெல்லாம் கருட்டு கிறார்கள். நல்ல தலைவர்கள் நல்ல தேசத்தை உருவாக்குவார்கள். ஆனால் உலகம் முழுவதே தேடினாலும் அப்படிக்கிடைப்பவர்கள் அரிது. அது சரி, அப்படிப்பட்ட தலைவர்களும் இந்தச் சமுதாயத்திலிருந்துதானே வருகிறார்கள் என்கிறீர்களா? தீவிரமே சொன்னபடி கவிதான் முற்று கிறது.

கே. பட்டு, சென்னை - 44.

நான் மிகவும் ஆழ்ந்த தெய்வ பக்தி உடையவனான ஆனால் ஒருசில விஷயங்களில் உடன்பாடு இல்லை கோவில்களில் அபிஷேகம் செய்ய குடம் குடமாய் பாலைக் கொட்டி வீணாக்குகின்றனர். நேறாம குண்டங்களில், நல்ல புடவைகள், வேட்டிகள், மற்றும் பற வன்களைப் போலதவற்றை அக்கரி பகவானுக்குச் சமர்ப்பிக்கின்றனர்.

வெயிலே இருந்து வீட்டிற்குள் நுழைந்ததும், 'ஹிஸ்'லென்ற நீரில் காலை அலர்ப் பாட்டார்கள் அந்தக் காலப் பெரியவர்கள். இரண்டு நிமிடம் உட்கார்த்து வியர்வைவளையத் துடைத்த பின்னரே காலை அலம்பி குளித்த நீர் உட்கொள்ள வேண்டும். - எஸ்ஸார்

நம் நாட்டில் எத்தனை பேர் கட்டிக் கொள்ள துணி இல்லாமல், சாப்பிட்டு உணவு இல்லாமல் தவிக்கின்றனர்? இல்லாது செய்வதில் தங்களுக்கு உடன்பாடா?

இப்படி ஒவ்வொன்றுக்கும் கேள்வி கேட்டுத்தான் நாம் பல நல்ல மனோபாவங்களை இழக்கிறோம். அக் காலத்தில் அவரவர்களுக்குக் கிடைப்பதை முதலில் இறைவனுக்குச் சமர்ப்பித்து விட்டு, எடுத்துக் கொண்டனர். ஒன்று தங்களுக்குக் கிடைத்தவுடனே அடித்துப் பிடித்து எடுத்துக் கொள்ளாமல் தங்களை நிதானப்படுத்திக் கொள்ளும் பழக்கம் இது. அதே போல, அக்னிகுத் தங்கனிடம் இருக்கின்றவற்றைச் சமர்ப்பிப்பது நேறாமம். இப்படிப்பட்ட விசேஷங்களிலே நீங்கள் கூறும் அன்னதானமும் உண்டு.

இவைபெல்லாமே கயநலமில்லாமல் மனிதன் இருக்கக் கொடுக்கப்பட்ட பல்வேறுவிதமான பயிற்சிகள், ஆனால் நம் மூலகாரணங்களான விட்டு விட்டு வெறும் வாதங்களை மட்டுமே இப்போது வைத்துக் கொண்டு இருக்கிறோம்.

இறைவனுக்குப் பாலாபிஷேகம் வேஸ்ட் என்பதிலே உறுதியாக இருப்பவர்கள், ஏழைகளுக்கு அந்தப் பாலை விநியோகிக்கலாம். அதற்குப் பதிலாக இது என்று செய்பவர்கள் எத்தனை பேர்? கேள்வி கேட்டு விட்டு இருக்கின்ற பழக்கத்தையும் விட்டு விடுபவர்களே அதிகம். காலையில் எழுந்தவுடன் விளக்கேற்றுவது ஒரு பயிற்சி. 'எதற்குப் பூசை? ஸ்டம் வேஸ்ட்' என்றால் காலையில் எழுந்திருக்கும் நல்ல பழக்கம் முதல் அனைத்தும் போய் விடுகிறது. நம் மூன்றோர்கள் பல விஷயங்களை ஒரு சிறந்த வாழ்க்கை வாழ்வதற்காக என்று வைத்தார்கள். அறிந்து கொள்ள விரும்புவவர்கள் அதனை தேர்மையாக ஆராய்ச்சி செய்தால் பல வியக்கத்தக்க விஷயங்களைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.



தருமண மலர்

மணமகள் தேவை

● Iyer, Brahacharanam, Bharadwajam, Kattal, 37, +2, Dip in Auto Eng. Janishedpur, based company. \$200/-, seeks alliance from Hindi, knowing School teacher, girl 30-34, Ph. 844-14144993, Box No. 19463

● Iyer, Ashtasathram, Karitham, Naatham, 28/171, Rs.11,500 per month, Senior Executive in Pvt Co, healthy, handsome, clean habits, required suitable middle class girl from decent family, reply with horoscope. Box No. 19464

● Iyer, Vadama, Thanjavur, Gauthama, Uthram 2nd padam, Suddha Jadamam, M.Sc, Software Engineer, Feb 1972/170/property, employed MNC, Chennai seeks goodlooking, vadama, graduate bride. Ph. 4468790, Box No. 19465

● Iyer, Brahacharanam, Acharya, Punarpoosam (4), Raga in 7th house, 29/156, B.Com, ICWA2, (C.A final), working in MNC, Chennai, seeks professionally, qualified girl from respectable family, Subsect acceptable. Ph. 22424133, Box No. 19466

● Vadama, Viswamithra, Moalam, 39/173 cm, Rs. 4000/-, Pvt Ltd company, clean habits, slight speech impairment, Sathya Sai devotee owns flat, seeks slim, good natured, Chennai based employed girl. Sub sects no bar. Box No. 19467

● Parasara, vadama, 30/176, 24000, B.S. Engg.Tech (M.S), Asst Manager, MNC, Chennai, Orthodox, clean habits, beautiful, young boy, Suddha Jathagam from a respectable family seeks professionally qualified Chennai employed, girl below 25, B.E/B.Tech, MCA, Computer professional/ Lecturer preferred. Subject acceptable. Ph. 9840393743, Box No. 19468

● ஸ்ரீ, பிரதீதரணம், ஏடமாநணம், கவாதி, 33, 169, M.Sc, MBA, 15000/-, (MFL), உயர் வகுப்புக்கு வயது 25 to 29 Degree படித்த குழியு பார்க்கும் பெண் தேவை. பெட்டி எண். 19469. குடும்ப: 28700706

● Vadamal, Koundinya, Suddha Jadamam, Kattal, Only sister married, 31/170, AMIE, Clean habits, Senior Engineer, reputed company, seeks preferably employed graduate, goodlooking girl from Vadamal/Brahacharanam. Send horoscope. Box No. 19470

● Iyer, Vadamal, Bharadwajam, Poorastadi, 1963,

widower, LIC, no encumbrance, seeks degree, good and decent family girl, aged below 33. Widower/Divorcée arcus. Box No. 19471

● Chattada Srivaishnava, Miruganurisham, Mithunam, fair, 27/163, B.Com, MNC, Bangalore boy seeks well-educated, fair, goodlooking, homeloving, employed/unemployed girl, Reply with Bio-data, family details, horoscope. Box No. 19472

● Mother-Brahmin, Vadama, Father-Salva Pillai, III, 181, Punarpoosam, BA, ICWA(Inter), MNC, Madurai, seeks suitable bride from Brahmin/ Salva Pillai. Box No. 19474

● ஸ்ரீ, பிரதீதரணம், ஸ்டாடம்-4, 27, 178 செ.மீ, 2000/-, B.E/M, D.E/M, இராஜ்யாள்ஸ் ஏஜென்சி ஸ்பைலிக்கு பட்டதாரி மணம்பெண் தேவை. பணியிலிருந்தால் நலம். உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் 19475

● கோதீபு செல்வாணி, பிள்ளை, 31, 180, பி.டி.எஸ். எம்.பி.எஸ் (ஆர்த்தோ), பரணி 7-ல் செல்வாள், தற்போது கவாதி அபேயியா, மிஸ்ஸஸ் - மருத்துவ மனையில் பணியிலும் மணமகனுக்கு பட்டம் படித்த மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 19476

● Iyer, Vadamal, Moudgalpa, Swathy, ACA/ACS, employed, Chennai, 35/140/20000, legal divorcee, unconsummated marriage, reply with horoscope, biodata. Box No. 19477

● Iyengar, Kowdinya, Pousam, 37/168 cm, B.A, Computer trained, legally divorced, presently working as Archakar, monthly income Rs. 9000/-, seeks alliance hotrally educated girl from decent Iyengar family, simple marriage. Reply with horoscope. Box No. 19478

● வ.மாத்ரி, ஸ்ரீவத்சலம், உத்திரம், 33, 10000/-, Stationary Shop, LIC, NCC, etc agent, 25 to 33 வயதுக்குள், +2 or பட்டி, வேலைக்குத் தொழில் செய்கிற பெண் தேவை. Contact விஜயலாகக், Ph.No. 8416 - 2245330. பெட்டி எண்.19479

● Madhwa, Kannada, Balaganadu, Acharya, Swathi, Oct 1966, BA (Economics), Studying ICWA, 170, Accountant Pvt Co, 4500/-pm, employed/unemployed, girls reply with horoscope. Box No. 19480

● Tamil Iyer, Vadamal, Kowilkam, Anzham, 24/164, SSLC, Government Service, Superintendent, 12000/-, Bachelor, seeks employed/unemployed any Brahmin girl around 45 only. Subject no bar. Box No. 19481

[illegible]

At type, Maharashtra, Brahacharavaram, Atharvacharya,
40-13, M. Tech. Soc. General Manager requested Province
fellow, Chennai, legally separated with no
children, brother, such as others from Government
education, manufacturing jobs not the government below
15. Divorce and minor please essay Send
Horsepower Models Box No 1983

[illegible]

கொடுத்தும் வறுமையே 78 சதவீதம் H.C.A. சட்டமே
 இருக்கிறதே என்பதை மாத வந்தாண்டு 1964-65-ல்
 வரலாற்று முயற்சி படித்த குடும்பப்பயிற்சிகள்
 மூலமாக தெரிவிக்கப்பட்டது. வயதான ஜீன்களை
 மூலமாக தெரிவிக்கப்பட்டது. வயதான ஜீன்களை
 1948-ல்

• Vadama, Athraya, Vitham -4, 34, 96.5c.
Multinational Pharmaceutical Company. Field
personnel, Rs. 12000/- per month plus daily allowances
seeks Chennai - employed girl Subram to her. Box
No 19486. Ph 2445-2352.

கே. இயா, அங்கடேறுவாங்க. பூசும், சீலம்பு நிஜம்.
 179 M.P.W. மத்திய அகத் நிதியாகும். 36000.
 கள்ள பரவல்களையுற்ற (கிளிட்) வானத்தில் படிந்த
 முத்திரைக்கு மலர் பரவல்கள் உள் விலை செலவு
 செலவு 1948.

[illegible]

● Iyer, Vadama, Naithraakannappa, Utharam, 38,
114 yrs. very fair. ■ B. M.C.A., employed in leading
IT firm. Chemical works graduate employed minimum
1.65 Chris. fair, slim. good looking girl from respectable
family. Contact ph 444-24984510. See p. 19499

• Yashu, Brahmin, Bachelor, Chemical, SS, Unlcam, 100000, Fables led ca. U A, PGDM, PGDPMAM, having complete spiritual interest in life needs suitable home with some interest Two younger brothers, sister got married, Widows, girls having some ailments can also apply a small teacher's bungalow in Box No 19000

• Tanjore, Vadama. Commings Lecturer in Shastri, Mangalisha, Mithuna, Vismayatra. 30. 185. 185. Mang.

in Second house from Thula Lagna, Pious, clean habits, requires post graduate girl proficients in carnatic music. Apply with horoscope. Reg No. 19991

* Tarnai Iyer, Brahacharanam, Kundrappa, Mumbai
Rail, Poracanth (1), 15/179/B.E. M.B.A. (Hons) USA,
Consultant U.S.A. seeks alliances B.E.M.C.A. employed
in USA reply with harmonics, Bio-data. Box No. 19492

41 Iyer, Brahmacharyam, Kumbhanga, Madras, Software professional, b.1974, born 175 cm, fair looking, working with a software company at Chennai seeking suitable girl from respectable family. Ph: 844-2262784. Box No. 19493

• Iyer, Brahacharmanam, Sangrithi, Uppuram, 28178,
9466, employed in specialty Railway limited,
known for good looking Graduate girl preferably
Marathi based. Substent to her. Contact Rajagopal
(9672) - 2186177. v.malimathashishuram@
rediffmail.com. Box No. 19494

• Iyer, Bhadrappa, Brahacharanam, Uthiradam,
38/122, MCA Indirya, Chennai, seeks professionally
qualified girls with good family background and
harmonious family details in Box 19684.

• Turne Iyer, Gaurthama, Vindalim, MBA, 27/1/88, fair, good-looking, innocent, loyal divorcee, marriage separated within 1 week (girl mentally not well). 9 years experience in health department. T.M. New joined MBA (regular) seeks better career prospects. Any brahmin interested in getting job for groom at Bangalore or metro preferred. Single marriage. Contact Ben No. 19496

● Iyar, Kamesha, Uthiradam, CPSU officer, male, widower, 45 years with a son seeks understanding girl. Widower also preferred. Apply with details to Box No. 14997

● Iyer, Vadamra, Kammilayam, Adurini - 4, 35, 172, 18000, A.Corn, officer in Private Ltd Company, seeks good looking girls from respectable family. Contact with harrasampan, Savally details. Ph: 34847548. Box No. 19498

* Iyer, Bhaskarajam, Brahmacharyam, 27/173, Marigossanatham, B.Com, ICWA (MBA), Bank officer, 25000, Chennai seeks bride below 32, home loving, domestically trained, graduate, religious, good looking, middle class, reply with name and details to parents Box No. 15499

● இயல், வடமான், கொள்கை, பூ. 30, 175
M.S. கோ. 15000- புது பாளையம், மதுரை
கம்பெனி, கட்டப்படி விவகாரத்த. பெத்தவர்,
தந்தை விவகாரம். அப்பாவுக்கு தந்தை
மகனாக கொண்டு, பெட்டி எண் 15000

• Iyer, Kerala origin, Parassara, Chadayam - 2, very fair, slim, 37, 179, S.Com. M.B.A. Pill, employed Chennai TVS, MNC, Rs. 14000, asstn Chennai employed domestically trained matching Iyer, gr below 14 164138445. Res No. 1851.

● இயல். வடமான், உத்திரபட்ச, 28, 163, காதி,
கோதர்யம். 2, கயதொழில், 18ஆம் 19001
சம்பாதிக்கும் மனமகனுக்கு 10th+2 பதத்
துறையில்தான் பணம் கொடுக்க வேண்டும்
சத்தியம். கோ. சங்கம், சென்னை 600033, பென்
24761358, பென். 24761358, 18502

• Iyer, Vaidaraj, Ashroya, Hasnani, 1946/175/10000, fair, graduate with software qualifications, self employed seeks good looking girl preferably with Computer typing qualifications. Ph. 24491587 reply Box No. 19162

● Brahmin girl, aged 27-30, well educated prepared to work/live in Bombay permanently. Reg. Haritha Gotram, Chitral Star, Viruchiga rail, only son, own house, aged, having parents. See No. 10504

■ **Byar, Valsarvad, Koushikara, Ravathy, 15/17/84 (C. S.).** Manager, Hyderabad, clean habit, Pleasant voice, good, professionally qualified, well sorted. Pleasant, good looking, home loving, wife more respectable family sub-set acceptable. Ph: 44-3482125. Gen No. 1985

• (yar, Brubachargam, Koodiyam, Poozhaad 1-
Pudam, Sutha Jathagam, Chian habba, 29, 17). B.E.
1939-1. Private sec, sales Manager, Chennai, notes
Grassho, fair, good looking, home living, unemployed,
unemployed girl. Reply Murugesa, biddat See
No. 1556

• Iyer, Vardamal, Srirangam, Kottai, July 1977, 178 cm.
S.E. Senior Software Engineer in PWC, Chennai seeks
a single girl with professional qualification.
Ph: 33347333, 33346999. Box No. 19507

• Iyer, Brahacharanam, Kousika. Kanna, 38, 53".
S.A., D.C.A., Private firm, No. 22881, own flat.
Father Pensioner, Channal sube #2; Ongroo,
employed; unemployed homely wife. Subject no
bar. Sex No. 19346

● அகமுலைய முதலியவை, கையது 3௪. 5. ௪ ரூ. 13000/-, மத்திய அரசு பணி, தராமுத்த, குருநாதபுரியிலாத லாதுக்கு தகுந்த பெண் வேலை குழந்தையியல்வது விதங்கவதும், ஆதரவற்றவர்களுக்கு வீடுகளைப்பிரிக்கவும் ஞாதி தன, சிலைக ளையி லுமிக்கவும் சென்ட். தான் 1955

● Hindu Vaniya Chettiar, parents seek allowance from same caste for their son, R.R. 12/120; Hartham, USA, Perumath employed, 44-344194 Sex No. 19510

● Iyer, Tannid, Brahminahararam, Shodasaswama,
Moodur, 48, 175 Ave., employed in Nationalized Bank,
Chennai. Tel 19801. 1 spouse, widower, no
commitments. each suitable girl, employment
optional. No demands, simple marriage. Register
with horoscope. Ph: 644-3844313. Sun Mo. 1916

● Iyer, Ashtabhusarant, Bharathwajam, Uthiram, 29, 160, M.B.B.S, G.P.M, employed U.N, seeks smart bride preferably Doctor, India/Ahmed. Subsect no bar. Box No. 19517

[illegible]

• Wanted bride for b'ar, Brahachernam, boy, Sankruthi, 4/1976, 176 cm, Poosadam, DEEE, CNE, CCNA, MCS, Aerial, IDS, Pursuing GME, CMSP, handsome, working in US as Senior network security engineer. Box No. 19514

• **R.E. working Thomson**, Rs.8000; fair complexion with good looking, graduate girl, send family details with her photo. Box No. 19515

• தபா: காவால், சென்னைக்குட்பட்ட, பூசம், தஞ்சாவூர் 7வது தேர்தல், 33, 511, 800, 800, இரண்டாம். ஆரம்பமாக சென்னைக்குட்பட்ட பணி பரிந்துரைக்கு 25 - 29 வயதுக்கு உட்பட்ட, 5'4"க்கு குறைவாக சென்னைக்குட்பட்ட பணி பரிந்துரைக்கு 25 - 29 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் சம்பந்தம். மூலம் 23770010. பெட்டி எண்: 18514

• Ayer, Madona, Naitheeva Kachyapa, Fozzart, 1974, M.Corn, 189 cm, 7800/- own flat Chennai employed Tamilnad mercantile Bank, Secunderabad 4 seats good-looking graduate girl preferably an played sand harmonica. Ph: 13772629. Box No (9517

• Wanted suitable Telugu, Brahmin girl, Graduate, unemployed, interested in home running, her Mukharandu, Martins, Sanyam, her 10y. 12. 8'10". Central Govt. Puna, employed. Contact 629. Tel:114. Box No 191B

● Iyer, Brahmin, 44/170 cms, MBA (1995), FICWA ACS, Vegetarian, Clean habits, good lending and fair Widower with two sons 31/17 yrs, crippled in MNC, Chennai, Senior position, well settled financially, looking for more good looking, educated, homely Brahmin girl, 35-42 yrs in good health Widows/Single divorcees without issue accepted. Rep y with profile, family details or e-mail to venkatesh@pyhoo.co. in Box No. 19319

● **Iyer, Vadamel, Sivappa, Mridhaeswari am. + 3, Ph.D, 201108, 19599.** Delhi based suchs well qualified employed spinster translatable to Delhi. Subject no bar. Send horoscope biodata. Box No 19520

* Thangais, Manandhyam, Uthirattai - 2, 31/98.
M.S. Oracle, GINITY, Project Manager in MNC
Channel, Work in Japan, work flat in Bangalore look
for call graduate girl with Computer skills, employed
man employed Boy expected in June Ph No. 088
6557603 See also 14531

• Iyer, Vadama, Shanmugam, Thiruvethirai, 28
192, 1999, S. Com, DPM. Diploma - 1975 employee
Charms looks qualified fair preferably employee
Tamil Brahmin girl above 48 cm good family
Ph. 3679049 Box No 1912

● Match for Brahmacharynam, Bank 10th, Bharu
43, 57", M.D.(MED), Right leg palsy, wears calipers
Subject language no file Ready to See Me. 19122

● Patch for Benachmann, Karlshof, Paderborn
445.374.474.4, PGT near De(h). Any subject
Language. Reply to Box No. 19124

■ Tanjore (ex-Vodanai, Kanyakumari, Ponnani), 29, 175 on B. Coast. Public Company Manager, 13000 p.m. on Nat Mira Road. Legal Overseer without an encumbrance. Seeks suitable of lence simp marriage. Box No 19535

த. க. சண்முகம் கம்பனி, டி. ஏ. துறைமுகத்தி. 44, 160 செ.மீ.
D.E.E. No. 2000/1. தனியார் நிறுவனத்தின் பணியின்பு
திருப்பரங்குடி இலாகாக்கு பணப்புகள் கேள்வி
கூப்புகளாகியிருக்கிற விதமாக, எட்டப்பா

அறிவிப்பு: திருமணங்கள் பற்றித் தகுதிக்கு உரியவர்களுக்கு மட்டும் மலரில்

கொட்பாடுகளுக்கு இடையில்லாத வார்த்தைகள் இடம் பெறுமாணம் அருமை மாற்றுவோ
தீக்கமே, ஆசிரியருக்கு உரிமைபுணர்

விவாகரத்தானவர்களுக்கும் எம்மதும் பேசும்
88410-27212 பெட்டி எண். 19526

● Iyer, Vadamal, Goudibharu, Thiruvadikalur - 1.29, 5'10",
B.Sc. CA (Inlar), Own Business, Advt Agency,
Rs. 15000/- p.m., seeks suitable girl Ph 844-
24791331. Box No. 19527

● Iyer, Vadama, Ravutha, Poonadom - 3, 24, 29, 5'11",
BS, PGCEA employed M3 seeks from respectable
family professionally qualified (B.E/MCA/PGU) fair,
good looking girl, age 22 to 28, except Aryyam,
Moolam, Vitham Contact 844-24871415 Box
No. 19528

● Iyer, Vadama, Santhosh, Bharani, 24 yrs, 175, 14000,
B.Com, MBA, working Fin Co, seeks later, employed
unemployed girl below 24 yrs Ph. 24742721.
24746111 Box No 19529

● Allanto for Marutha, Thengal, Pongar, Ardyam,
31, 8'2, B Tech Engineer, MMC, employed Fordan
from good looking, graduate girl with decent family
background, Phone No 844-24719479. Contact after
7.00 p.m. Box No. 19530

● Iyer, Brahacharanam, Bhodamashram, Uthirani 1,
B.E, 23/175, Manager MMC, Chennai, beautiful
divorcee seeks good looking, graduate hyperlynger,
unmarried girl above 155 from decent family No divorce
Simple marriage. Ph 23745399. Box No. 19531

● இயர், பிரதீசராமம், சென்தகர்சலம், குலம் 38,
B.A, BLIS, தமிழார், சென்தகர்சலம் கஹ்தர் துதம்
உதயியார், 3000/-, +இதர் வுதயியார் 3000/-
வயதுக்கு துதம் தமிழார் துதம்உதயியார்
பார்க்குதம் பட்டதர் சென்தகர் உதயியார்
சம்பதம். பெட்டி எண். 19532

● Iyer, Vadamal, Kaushikam, Poonadom - 4, 34/180,
B.Sc, MA, MCA, Govt, seeks well employed
unemployed girl, send family details with horoscope.
M. Marlan, 844-24327845 before 8.30 am or after
6.30 p.m Box No 19532

● Iyer, Brahacharanam, Goudibharu, Uthirani, 23
1'10", B.Com, M.B.A, Area Manager, Marketing, Boy
seeks graduate girl from middle class family working
girl preferable Subject no bar Contact: Ph: 844-
24746298. Box No. 19534

● Iyer, Brahacharanam, Srivastava, Subhi, 29, 172,
9000, B.Com, + Computer, MMC, Chennai, employed,
seeks educated, working, non working girl. Subject
acceptable. Horoscope optional. Apply Box No 19535

● Thengal, Ravutha, Uthirani, B.E, M.S, 32, 174,
20000, Engineer, MMC, widower, one child, seeks
broadminded, adjustable unemployed girl - 1. girl
no superlatives, simple marriage. Subject accepted
Widow, divorcee accept. Send horoscope, details.
Box No. 19536

● Tanjore Iyer, Vadama, Srivastava, Poonadom,
B.Com, 22, 5'7", 20000/- p.m, alliance invited from
good family from girls (24-28) preferably
graduate Contact 8422-231529 or 84364 - 232100
or 884-1687987 Box No 19538

● திருது மருதகர்சலம் கிஷாம், 44 வயது, MCA,
மதுர் பதம், மருதகர்சலம் பதம் உதயியார்

வயது 28 ஆண்டுதமர் பதம் 21. திருதுதர்.
வருதம் ரு. 40000/- சென்து உதயியார்
சுதம்உதயியார் 2 பதம். மருதகர்சலம் சென்து
சென்து சென்து சென்து சென்து சென்து சென்து
சென்து சென்து சென்து சென்து சென்து சென்து

● Iyer, Vadamal, Karpaga, Bahini, 22/4'8", hardware,
Business, clean habits, own house in Chennai,
seeks unemployed, graduate girl. Apply to
Mr. K. Vismayathan, 14A, Vihar Road, Tanjore,
Ph. 84362-71262

● Iyer, Vadama, Saravajam, Arvini, 22/170, B.Sc,
PGCEA System Officer private firm, 8000, seeks
qualified, good looking girl Subject acceptable
Balamurugan, 19, Krishna Street, Vandalur,
Nagar, Annapuram, Chennai 600018. Ph: 846-
23481722

● Tamil Iyer, Brahacharanam, Marutha, Bharani, 24,
5'10", B.Com, ICWA (Inlar), Sales executive, seeks
suitable graduate, working girl, age 21 to 31. Subject
no bar. Contact M. Sundar, 1845, Vennath - Colony, Anna
Nagar, Chennai 600066

● Iyer, Brahacharanam, Kowthar, Uthirani 1,
33, B.Com, Sundaram Finance Group, seeks Iyer,
Educated girl, employed preferred, simple decent
marriage. Subject no bar. Ananthanarayanan, C.V.E.,
3/9, 7th Cross Road, IIT, Chennai 600036,
Ph: 22579785

● Mumbai settled Tamil Iyer, Brahacharanam,
Kowthar, Poonam (Sudha Jathakam), June 1971
born, 180 cm, BE, working as Manager with RPL
Jennagar excellent salary well settled with clean
habits seeks good looking, fair, professionally
qualified graduate girl Subject acceptable,
horoscope/bloodst details to Nitya, 23/12, Radha
Nagar Kalyan(W), 421261

● Vadamal Iyer, Boy, Mouthgityam, Uthirani,
(Surya Das) 34, 167 cm, very fair, central service,
legal driver lic, requires suitable bride, middle class,
simple marriage Contact A.P. Ramani, "Pookambika"
TC 2613130, D.B. Street, Karamana, Trivandrum
695002. Tel: 8471-224228

● Iyer, Vadamal, Athroya, Sadyam, 29/168, B.E,
working in USA seeks professionally, qualified girl
from respectable family Send horoscope to Shri M.
Rameshwarthy, Govt. Est. 44, Arunachal Nagar, 7th
Cross Tiruchy - 17, email: chary_rameshwarthy@yahoo.com

● Alliance required for Vadamal/Bharavajam Goudam,
Arvini, 28, Divorcee (no encumbrances legally
separated) Boy well employed in Govt. Contact:
Vandyanathan, 806 LIG Flats, Madhav, New Delhi
110057 Ph 22162896

● Alliance for Brahacharanam, Kowthar, Poonam,
28, 178, MBA, Delhi, legal, Divorcee (without
encumbrances), Sudha Krishnan, 12, Vigna Apartments,
Plot 116, 1 E Extension, Palanganai, Coim 140092,
Phone 911-22444472

● Mon Brahvaru, Marutha, Bharani, Kalyan, Bahini,
27, 5'7", B.Tech, Software Engineer in U.K, seeks good

திருமண மலர் - விளம்பரக் கட்டண அறிவிப்பு

திருமண மலர் விநியோகக் கட்டணம் ரூபாய் 50 வாரிசுக்கடனாகவும், ரூ. 400/- அதிகப்படியான வாரிசுக்கடனாக ஒட்டுவாசனத்திற்கு ரூ. 15/-

இந்த இதழில் (19)வாதுர் பெட்டி எண் விவரப்பரபா துத்த பதிகடன்
அதுபா உண சி தேத 10/8/2003. பதிகடன் அதுபா கோவாபா ரு உளி:
பெட்டி எண்: செ பங்குதாப் பளி, 47, ஜாபாபிளாக்
தேத உண, உகாபிதாபகல், உணுண - 600 087.

being qualified, some case grt. cond. improve.
 there to Vijaya Kumari, 74, Vallala Street,
 Madicherry - 1. Ph: 84611 83444

B. Iyer, Vadavali, Gauthama, Thiruvudal, 10, 17.
MBA, MMC Bangalore, well settled, very fair, handsome
my looks beautiful, graduate girl from good decent
family. Contact: S. Venkateshman, 17, KK Nagar, Rajaj
Nagar (PO), Arivahar 621113 Ph: 84219228362

Wanted employed bride for myc. Ashutosh Kumar, Madhavaraman, Vengal, 31/10/74, CA-India, working a reputed company at Hyderabad. He is an elderly well-grounded. Sub-6000 acceptable. Send names, photos, Mahabharata, 6-3-84/2, 105, Siddhartha Nagar, Bangalore, Karnataka. Hyderabad 500018. P. No. 000-3485311.

✶ Flighter type, Kumbhagam, Vadavai, Pudukottam, 42,
18, P.T.O. Tech, Executive, Rs. (5,000), seeks heavily
educated/UG girl employed preferred. Subsect
acceptable. Contact with Kurasappa S.V.
Kandachakravarthy, 2318, H Cross, 14th main, MAL N
Etna, Bangalore 560008

♂ Polkay type, Bharatnagar, Vadodra, Jyestha, 36,
 1. S.S. Camp. Executive Adm'n. Rs. 7500/-, seeks
 2-adults/10 girl employed in am. Subject
 acceptable. Contact with her uncle N.V. Marayann,
 61 Main Road, Dornier Layout, Bangalore 560071.

► **Bhishu Chettiar** boy, 8 1/2, M.S.A. 27 yrs, presently employed as Manager in a Bank at Mumbai seeks suitable alliance from Aiyra Veyra Chettiar girl. Submit on her reply to M Channudharan, Q-21, Sainik Road, Block - 18, Nayanah 467881 Ph: 84142 359923

• Tamil Iyer, Vedantol, Kanchikarn, Astronom, Q.M.E.,
I.M.A.E. 19, 6 feet, fair, Deputy Technical Officer,
V.O. Secunderabad. Income Rs. 1200/- p.m. seeks
Mr. graduate girl, age 21-25. Same sect. Contact J.
Khramanian, 34, Patel Street, Nehru Nagar,
Broomfield, Chennai. 44. Ph: 3335161

1. Father Brahmin, Mother Yadava, Maundhapa, (Madurai, TN, 622), B.Com (90A), Junior Engineer, (Maritime (Shipping division)), 12,000, seeks graduate (el from decent family Ph:(044) 20222055, C.P. Jeyaraman, (17, Rama Street, Mungambakkam, Chennai 600014

Shri T.V. Krishnaswathi, No. 41 (Old No. 23)

Pillaiyar Koil Street, Kanagan, Tharamani P.O.,
Chennai 600 033.

● **Iyer, Brahacharanam, Anusharn, Mayapatt. 1972.**
S.P., very fair, BBA, 15,000/-p.m. Advertisement
Executive, Hindu. Mangalore, seeks good looking,
graduate, Iyer girl. Sub-post on Iyer & Parthasarathy,
No. 4 'Z' Block, Eleventh Street, Anna Nagar, Chennai
600048. Ph: 34165117

[illegible]

● Wanted employed/suitable qualified youth
Jothagan got her from Vadavallam, Marth, Othadaram - 2.
30/171, M St Matha, PGQA, Carina Bank check, only
son, Contact with surgeons, Biotech,
V. Krishnamoorthy, 15, Ramalinga Nagar 1st Cross
Church Road, K M Pudur, Coimbatore 641036
Ph: 3236884

[illegible]

• Iyer, Vadarnal, Vadulani, Vishrany, 38/173, B. Corn (M.com), M.A.C.D.C.A. Secretary to Director (reputed Public limited Co Rs. 1000 Cr. own house 10000 graduate employees/employees wife. A.R. Nagarajan, B.V. Street, K.V Colony, Vivas Mahalingam, Chennai 600011 Ph. 3439181

மேலா, கௌகிம். 37 வயது. ௧௩. 3/10, கயா
கயபுளக்கு 25 பவதிருக் கோட்டி பரதத்
துறம்பாங்காள் பெண் கௌகிம். ௩௭ வயது
கொந்த கீழும் ௨௭௭௭ கிரிமேயிசு திரிசா
கிங் வகுக்காங்குக்கு பூங்கா ௧1௩ வயது
கௌகிம். ௨௩. ௩/10 மருந்து சம்பிடுகிரி
கயபுளக்கு 25 பவதிருக் கோட்டி பரதத்
துறம்பாங்காள் பெண் கௌகிம். ௩௭ வயது
கொந்த கீழும் ௨௭௭௭ கிரிமேயிசு திரிசா
கிங் வகுக்காங்குக்கு பூங்கா ௧1௩ வயது
கௌகிம். ௨௩. ௩/10 மருந்து சம்பிடுகிரி

• Iyer boy, Brahacharanam, Bharatwaja, 3'10",
Visham, 11 Cam, Jr. Accountant, Central Govt,
BOMB., Nagpur, seeks for employment, graduate girl,
Transferable to Nagpur. Sub-sect. no bar Contact

திருமண மலர் பகுதியில் இடம் பெறும் விளம்பரங்கள் அனைத்தும் விளம்பரம் செய்பவர்களின் கையொப்பத்துடன் ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றன. மணமகன் அல்லது மணமகள் பற்றிய விவரங்கள் விளம்பரதாரர் தரும் குறிப்புகளின் அடிப்படையில் தீவிரிக்கப்படுகின்றன. இந்த விவரங்களைக் கொண்டு தொடர்பு கொள்ளும் பெற்றோர்கள் அவை சரியான விவரங்கள் என்று தனிப்பட்ட முறையில் விசாரித்து உறுதி செய்து கொள்வது நல்லது.

• மதிப்பளி, மங்களகரமாக, சென்னை 600 087

Mrs. Krishnaveni, 119, Sakthar Nagar, Kharola Layout, Nagpur 440035, Ph: 0712-2267197

● Vadama, Maham, Koundinga, 11/178, well employed. Finance/ERP Professional, four lakhs, only son, seeks bride from decent family. Krishnam, Gendhis Apartments, 1 Cross Street, Dhandayuthapani Nagar, Seligrepuram, Chennai 600085, Ph: 24474808

● ஸ்ரீ. வடமா, கௌண்டிங் 33/ம்.காம், 6000. கோஜிபி, அரகப் பணியில் உள்ள அழகான, முன்புள்ள மணமாகளுக்கு அழகான நிரந்தர வேலையில் உள்ள இவ்வாறு மணமகன் தேவையாகும். சாகவன், 47 புத்தமெரு, சிதம்பரம்.

● ஸ்ரீ வந்தனம், பாஸ்காட் ஸ்ரீ, அல்மீனி, 33, 5117, வயதுமூன்று 2.5 லட்சம், முன்பு வகுப்புமாதிரி மணமாகலாகும், ஸ்ரீயின் துள்ளிவிட்ட, வேலையில் துணியார் பெயரிடும் திறமை, பெருமூலம். சட்டபூர்வமாக, விவாகரத்தான. எந்தவித, கெட்ட பழக்கமுமில்லாத, சென்றது வீடுகள் மணமாகளுக்கு கையாள் இழந்தவர்/விவாகரத்தான குழந்தை இவ்வாறு வேலையில் மாதிரி வேலையில் உள்ள பெண் தேவையாகும் 030-8514503 P.S. Venugopal Ganesh Mives, Venkat Swamy Reddy Layout 1st Cross, Madanagar, behind Tin Factory, Bangalore 560016.

● ஸ்ரீ, பிரதீபாணி, கௌண்டிங், ஹஸ்தம், 14/178 cm, No 10,590, Central Govt.C.A. Inter, தற்போது மதுரையில் வேலை. படித்த ப. ப. நாரிப் பெண் தேவையாகும். ச. பிரி, மகதப் போன் 044-24822432/24801160 இந்தியை மணியன், 1. ஸ்ரீதாஸ்து தெரு, காசி சிவபுத்தன் காவனி, மேற்குமாய்ப்பம், சென்னை 600033

● Iyer, Vadama, Ashwari, Poorattai, Kumbha Road, 28, 40", DECE, Pvt, seeks educated Namely girl. Subroto accepted M. Gopalan, 13, 6VK Street, Santhosapuram, Chennai 601101, 044-22781063

● Iyer, Vadama, Bhairathwaram, Poorattai, Meena Road, 19, 5'6", DME, working Datta-Qatar (GULF). No 10,600", seeks educated homely girl P.R. Venkatesaramani, Plot No 45, AGS Colony, Bhairathwaram, Chennai 600053 044-24561710

● வடமான் ஸ்ரீயங்கா, வடமான், போய்த், 1.T. (M Com), 38, 166 cm, துணியார். 7000, ப. ம. அய்யாருக்கு குழம்பாங்காள் மணமகன் தேவை தென்காவை சம்பதம் D. செந்திராஜன், 25. கவுண்டிங், உடுமலைப்பேட்டை, கோயம்புத்தூர் போன் 042128, Ph: (04233) 226931

● Iyer, Brahacharam, Ashwari, Mascham, 11/5'6", B.Sc, P.G.D.C.A, System co-ordinating Private Company, Orbi seeks good looking girl, Contact Raja Gopalan, F79/5-2, Third Floor, Dikshad Colony,

Delhi 110095, Tel: (011) - 32134932, email: rjganesh123@rediffmail.com

● Alliance invited for Ashwari, Vadama, Poonam, 14/178, B.Sc, AMIE, MS (BSc, P.Sc), qualified groom. Deputy Manager, Chennai based MNC. Subroto no bar Contact with herocage G 30-annatham, Flat - 5, Ganesh Castle, Old No. 48, Sarada Street, West Martholam, Chennai 600 033 Ph: 24721803.

● ஸ்ரீ, வடமா கௌண்டிங், கெட்டி, 30/178. DME, 23699, செந்திராஜன் செய்வாருக்கு கருத்த பட்டதாரி பெண் தேவையாகும். சென்னை மையம் துணியாகும் M.S. குருமுத்தி, 818 5th Main Road, சாந்தகர் (மெற்கு), மதுபார்க்கம், சென்னை 60 24721803

● Vadagala, Iyengar, Vishwanatham, Anantham, 31 yrs (BBA), Graphic Designer, Rs. 1800/- p.m., Boy seeks suitable girl from good family. V.K. Kasthuri Rangan, Flat 'F', Best Nest, 99, Durairaj Street, Pashavan Thangal, Chennai 600 114, Tel. 222265-8

● Iyer, Ashwari, Srivastava, Anantham, 11/178, B.Sc, Pharmaceutical Business, income 1.5 lakhs higher son, one brother. Subroto acceptable seeks homely, graduate girl, Krishnamoorthi, 154, 4th Main Street, Thiripurasundari Nagar, Thanjavur - 7.

● Iyer, Vadama, Vishwanatham, Karthiga, 13, 178, B.Com, Pharmaceutical Business, income 2 lakhs, own house parents, gentleman, only son, subroto acceptable seeks good looking graduate girl. Ramamoorthi, 15, Second Street, Martholam Nagar, Thanjavur - 7.

● Iyer, Vadama, Vadhamam, Miruganatham, 33, 5'6", O.M.E, Sr. Engineer, Rs. 1400/-, Private company, own house, seeks Graduate girl Subroto no bar. B. Vaidyanathan, 2, 1th Street, Aranganathan Nagar, Ponnai, Chennai 600073, Ph: 2241 97

● Iyer, Vadama, Koundinga, Uthiradam, 11, 165, graduate, unemployed-Ruwest. 19000/- p.m., seeks qualified girl Mrs. Ananthakrishna, B. 8-15, Panna Dams, 15/34, M.K. Anantham Red St, Mylapore, Chennai 600044, Ph: 044-24670177

● வடமான், ஸ்ரீவந்தம், திருவோனம், 29, டிப்ளோமா முடித்து டிப்ளோ படிக்கும். சிங்கப்பூர் நியு வேலையில் உள்ள P.R. Mahesh வர்த்துக்கு டிப்ளோ முடித்த தந்தை வரன் தேவையாகும். R.P. குமார், 19 குக்மணி தகர், செட்டி மண்டபம், குப்பமோனம், 612001 Ph: 0435 - 2410313

● Pulaksh Iyer, Brahacharam, Ashwari, Poonam, 11/160/2000, employed in private company seeks bride Contact Anantha Krishnan, P-4 Martholam Apartments Street, No.2, Sharda Nagar, Seliguda, Hyderabad 500047, Ph: 2722256

● Palghat Iyer, Srivasta, Mastam, 38/5, 8, Higher Secondary Catering Contract Business settled in Chennai, seeks homely girl. Contact Moorthy, 78, 6th Street, Vyasar Nagar, Chennai 600039, Ph: 25317852/25318745

● ஐயர், வடமாநா, சென்னை, பி.எம்.சி.எம். - 3, 23/170, ITI, 18008, எய்க்டி.கி.கம், பி.எம்.சி.எம். கான்ட்ராக்டர், கையாடல் செய்து பெண் தேவை உட்பிரிவு சமயத்தம் ஆர் கிராமலியன், 15, ஜெது தெரு, உஷா நகர், உண்டகரம், சென்னை 600077, போன் 041-22422183

● Kerala Iyer, Vadarnal, Kowligum, Thiruvathirai, 34, 5/3, Dip. Computer, hard and software, working Private Ltd, Mumbai, seeks girl, good family, background. M. Kannan, 24/314, Manavadar Aptz, Muthaalamman Kall St Etn, W. Mambalam, Chennai - 33. Ph: 844-247/1572

● வடமாநா, ஸ்ரீரத்தம், செவதி, B.Sc, etc. 29, 165, 6080, Sales Executive, Touch Tel, செவதி மாணாக்கு வேலையில்லுள்ள இயல்பான பெண் தேவை முகவரி: அ. ஜெயராசன் 66/28, செவதி அம்மாள் கோவில் தெரு, தோட்டபாளையம், மாவட்டம் 622004, போன் 2228311

● தமிழ், ஐயர், வடமாநா, பரணி, 48, No. 850D, தென்னக ரயில்வேயில் கிளாக்காக பணிபுரியும், அழகு குணமும் நிறைந்த பட்டதாரி மனமகனுக்கு பணிபுரியும் குணமுள்ள மனமகன் தேவை உட்பிரிவு சமயத்தம் போன்: 22480807 L. சிவசுந்தரம், 2, சீனாவாசன் தெரு, குந்தமியூர் நகர், பம்பாய், சென்னை - 75

● Seeking alliance from Tamil Brahmin Iyer girl, fair, tall, qualified preferable in Software for youngest son, 1.10.1941, Moolam, Srivastam, Vadama, 3, 16", M.C.A, working at U.S.A contact S.K. Venkatarman, 18/3, Mannar Road Street, T.Nagar, Chennai - 17, Ph: 044-4327417, 4327454. Subject no bar.

● இயல்பான யாழ்ப்பாணத்தைச் சேர்ந்த வேளாள நிரபக்கர், சுயம் குடும்பம், வயது 31, உயரம் 5.11, சிவப்பாண, எட்டம் படித்த U.K. நிதி சொந்தமாக சொல்லரிக்க நடத்தும், நல்ல பழக்க வழக்கங்களும், சுந்தரமாக, இந்துமதமில் இலாபம் வலியவரும், எல்லா வசதிகளையும் உடைய மனமகனுக்கு அழகு நல குணங்களுடைய பிரைந்த நகுந்த படிப்பாள, உயர்ந்த குடும்ப மிகுந்தார் உயர் மனமகன் தேவை தூதகம் முகவரியில்லாத விரும்பினால் அனுப்பி வைக்கப் படுகின்றது கொள்ளுங்கள். Dr. K.N. Ramesh, 2, Rose court, Blue Bell Way, World Enma, IG 12 LM, United Kingdom. Ph: 02083146844

● Iyer, Ashtabharanam, Vadoola, Sateyann, 5/3", 31, 4A, MS (BIT'S, Pitani), Software professional, boy seeks girl very fair, qualified, employed. L. Sarathar, Pkay Mansion, Plot No. C-35, Plot No.2, Second Avenue, Annanagar, Chennai 600040. Ph: 26781025 (44)

● ஐயர், காலியா பூட்டி, 33, செவிநாட்டும் துறையில் நிறைந்த வேலையில் உள்ள கையாடல் முறையில் சென்று வேலைக்குச் செல்ல விரும்புகின்ற படித்த பெண் தேவை Contact : கவந்தியநாதன், Head Post Master, No. 5, துண்டகம் தெரு, தோட்டபாளையம், மான் 260059

● ஆத்காடு முதலியார், பூட்டி, வீசு எரி, 24 வயது, 5.8 உயரம், செவதி தொழில், 20 ஆயிரம், செவதி வீடு, நல்ல சிவத்த நிறம், அழகுநலய கையாடல் நலய குடும்பம், அழகுநலய நலய குணமுள்ள பெண் தேவை. A.M. Kannabiran, Arcot House, 1-11-252149, Mothdal Nagar, Hyderabad - 500616

● Vethina, Poonrathathi, Kuvindiyam, 32/167, B.Sc (Agr), PGDCA, Financial. Consultants seeks qualified Domestically trained girl. Sub-jects acceptable. R. Ramadas, Kanishka Apartment, 1st Cross Sathyam Gandhi Nagar, Pondicherry 605003, Ph: 2214163, 2214239

● Iyer, Vadarnal, Srivastam, Uthirathathi, B.Com, Dptd, November 1943/58", employed, Bombay & doing own business, seeks graduate girl. Mr. K. C. Venkateswaran, 7/16, Sadaswadi colony, Vag. Agra Road, Shandup (West), Mumbai 400078, Tel: 022-25911839

● Iyer, Brahacharanam, Mambalam, Kuthikal, 29 yrs, 175, B.Sc, Chemical Technology, MRP Iyer, Hyderabad, seeks educated girl, subect acceptable. V.M. Narayanan, 14-16, 32A Colony, New Marigoldu Malakur, Hyderabad, 500047, Tel: 048-27856143, e-mail: ramudharan@hotmail.com

● Iyengar, Vadagalai, Kowtham, Kattal 4th Padam, ITI, 32 yrs, 157 cm, Foreign Company, Hosur, 1.10.1988 pm, seeks educated, employed/employable, girl, Kalar na Bar. Ramasamy, 16 Thirumangilapur, Agraharam, Hosur - 3, Ph: 257271

● ஐயர், வடமாநா, பரணி, அஸ்வினி (3), 31/5 11, செவதி வீடு, பி.எ. (காசி), கம்ப்யூட்டர் ஹாஸ்டிவேர், தமிழார் (8,000/-) 75 செவலாம், செவலாய் தேவமுள்ள மனப்பெண் தேவைய Mr. T.M. Nagarajan, 17/41, Syndicate Enclave, Sengannan Kall Street, Guindy - 33, (22553181)

மணமகன் தேவை

● வ. கண, ஐயர்கார், வந்தியம், அழகு - 4, 24, 5/5", M.B.A, தீர்ச்சையில் மன்னாட்டு நிறுவனத்தில் பணிபுரியும் சிவப்பாண பெண்ணிற்கு பரமமணம் காலிபேசன் உயர் மனமகன் தேவை. செவிநாட்டும் சமயத்தம். முதல் கையாடல் மற்றும் பூ நட்சத்திர வரல்கள் நிரூபிக்கவும். தூதகத் தூதர் மன்னாட்டிக்கவும் பெட்யு என் 27927

● Thenkala, Mahirahastayam, Poonrathathi, Chennai English school, M.A, M.E.T, 35/158, employed in Airlines at Chennai seeks boy of the same sect with PQ/PG, well settled and with good family background. Contact R. Srinivasan, 2231423, Box No. 17928

● ஐயர், பரணி, 3.7.87, M.Sc, B.Ed, காலியா, அழகு, எய்க்டி.கி.கம், வேலையில் செவதி நிரூபிக்கின்ற பெண்ணுக்கு, நகுந்த யார் தேவை போன் 22387219 பெட்யு என். 27928

● Father, Telugu Brahmin, Mother Thengalai, Jyengar, Ashrayam, Chithirai - 3, 21, 5.4", BBA, DCA, Pvt, fair girl seeks professionally, qualified, well employed Tamil Iyer/Jyengar groom. Ph: 23445315. Box No. 17930

● Iyer, Videma, Ranganathan Gethram, Peradum I
Pade, 14/E, M.Cam, POCDA Isr, good looking girl
with professional and excellent manners. See No. 17897

◆ Valdez Film, Barred, 13, S.A. 6000. Public sector (Isela young), girl seeks suitable boy. Subverts/Modeler acceptable. Ph: 4184852, San No. 17952

• **Fun, vibrant, lively, 20 years and well qualified, well suited below 27 with clean habits from respectable family. Apply with horoscope - Ph: 800-24341121. e-mail: orinax_ravindran@earthlink.com. Box No. 27039**

● South Indian bachelor, Brahmins, 34-40, good looking, clean habits, probably settled in North Gujarat for 1940, Third Brother, good looking, youthful, Post graduate working, Marathi, very good family background. See No. 37944

● **Kalyanipathi/Lithirani** 3/151cm/49.8kg/Aravindarao (Sengal) young looking, no leave taken green with well qualified preferably employed from decent Vegetarian family. Subcast accepted. Ben No. 1794

● Tamil Iyer, Vadavallam, Kumbilangam, Poonattathil and Padham, 1911/1912 A. very fair, got books suitable alliance decently employed below 14 years, employed at Coimbatore preferred. Box No 12963

● Karaita Pyar, Vadama, Koundinya, Revasthy, 27, 658
ern, Medium built, B. Com, employed MRO Bank, needs
well qualified employed boy below 35 years. Subsect
no bar. Contact 38470099/38473099. Gen No. 27963

• Wanted bridegroom for lyer, girl, Brahacharanam, Banbruchi, Jan/1979, 155 cm, Vlacham, good looking, B.Com, ACS (Rust), NDCE, doing BA music vocals. Reg. No. 12144

● Iyer, Vidomal, Nidrupa Kasiar/ Mitham, 23, 2'-6", B.Sc. Computer Science, (MCA), 1988/-, working Tidal Park fair corruption, admits past graduate, well placed, good looking boy. Send family details with horoscopes. Box No. 37845

● **Madhusu Kanneda Brahmin, Vaidisha, Aruvilo,**
Kishinaj, 24, 150 cms, BA Eng. Lit, fair, Wheatish
Complexion, seeks well settled employed person
from the same community. Box No. 27944

● இரத்தம், தாதுப்பு, குளம், 22, B.Com Dep.
Tax processing, அரசு துறியில்/தேசியப் பூங்கா,
11ம் குளம், இந்திய வங்கியின் உதவியுடன் இரத்தம்,
தாதுப்பு, குளம் போன்ற: 2422-2454019,
புதுச்சேரி 27567

சென்னை மாநகரப் புதிதான காலனிய செட்டிமான், கோபன் தம்பதியின் 7. 22. 52. மகன், கோபன் குடும்பத்தில் வளர்ந்த காலம் பள்ளிக்கு 30 வயதிற்குள், வயதிற்குள் வளர்ந்த காலம் குறையும்கூடியது. காலனித்தந்தகாரனும் சிவமகன். செட்டி மான். 27566

Green for Mushasharanam, Santhirithi, Peruvelli,
673-1", D. Sec, PCDCA, any subsect/branch. Reply
to Box No. 27949

• Iyer, Vaidamal, Kausigam, Purnaprasanna - 1, 28/ 55 cm/74.5c, fair complexion for male in heart normal 1st without medicines, capable understanding, well settled/professional grown-up below 34 years earning Rs. 15000/month. Reg No. 27970

• **Young girl, Vidhima, Avasth, Bharatwaj, fair, B.Com, C.Govt. employed, 24/66-7850, wants, well qualified and employed boy with good habits from respectable family Sub-cast acceptable. Ph. 6413-2232074 Send biodata, correspondence to B-14 21971**

• **Ipse, Vasudhara, Bharathwajam, Vasudhara** - 1, fair, 24, 165, B.Sc, HDSE(MCA). speaks qualified, well employed, grownb bales 20 years with clean habits. PL-Master, 644-26287845, between 1 10 am or after 8.00 p.m. 644 266 17672

● திருநெல்வேலி, அரைய பிள்ளை திருமேயன்
நட்சத்திரம் சுமது: 26 உயரம் 9'3" படிப்படி
M.Com, PGDCA(MBA), குடிநகர இலங்கை
உடையது. விவாகரத்தான பின்னர் ஒரு அழை
தில் படித்த உத்தியோகத்தில் உள்ள பணியாளர்
தேவைய பெரிய அளவு 2773

● Alliance invited from Tamil Iyer growers professionally qualified and well equipped for Tamil Iyer, Vaidya, good looking girl, Koushika, Kartai, Suddha Jothsham, 23/40, 8 D.5 (Dance) working in Chennai. Box No. 23774

• **1996, Vadena, Koushkan, #4 Structure -24, 5'1", B.Sc. CA (Final), Computer Knowledge seeks professionals with clean habits reputed family decent salary, well employed. Ph 14882386 Bsc No 12976**

• **Mr. (Athaya),** Naiva Padi parents Tirunelveli
 invite officers from Brahmin/Pillai (Pura Veda Lari),
 well qualified, well equipped groups. Below 15 with
 clean habits for their only daughter. Rank officer, 14,
 Assistant 12 1/2 yrs, responded with full response, han-
 ded. See No. 17776

• Wanted: Borderline trained Widower with or without
kids up to 48, well suited for 1 year, Vadavatti, (Bharadwaj),
Immense Widow, 43, 5'3", 45AM, Contact Box No
33937

• *Ilex*, *Brachacharum*, *Brachacharum*, *Utricularia*,
Podium, 25/185 cm, very late, 19.5, 18.5, 18.5,
 18.5 only 4.5. *Brachacharum* from good family
 backgrounded *Brachacharum* in her *Brachacharum* with *Brachacharum*
 P.M. 864-2881918 1918 1918 1918 1918

[illegible]

● இவர், கல்யாண், ஐந்தாம் பூதலம் 30 P.A.,
உ.உ.உ. கிண்டி சாலைத் துறையிலுள்ள, 7000-ம் த.ப.,
சட்டப்பகுதி கிளப்புகளில் பெண் குழந்தைகளை
படித்தல் துறை கையாண்டுள்ள கல்யாண் தேவைய
சட்டப்பகுதி கிளப்புகள் மூலம் 27988

● **கொள்கிறார், பொதுவான கோத்திரம், மேலும்,**
தனத்திலும், 33 வயது, 5', 11.5" அடையும், குடும்பம்
பலவகை பொருள்களிலிருந்து படித்த நூல்கள் பற்றியுள்ள
பண்பு/தொழில் உள்ள இதை இளந்தலைவர் சொந்த
வகை தலைவர் துறைத்துள்ள தெருட்டி கொள்கிறார்
கொள்: 04142 252185 **கொள்: 21982**

● தலைவர்: தஞ்சை சாஸ்திரம் உயிரினிதர சங்கத்தின்
உதவியை, தலைவர் - 2, செல்லையார் நேரணம், கிழ

மேடு, 165. 23. B.Com, DMIT, employed PNB, seeks well employed, settled groom with Chennai Dhoam, MNC, Chennai, abroad. 644-26444876. S. பட்டாபிராமன், 12, வீரபெருமாள் தெரு, திருவயித்தகோடி, சென்னை - 5.

● பெட்டியார், வயது 26, பத்திய கல்வி, மதம் பெண்ணுக்கு அரகப் பணி அங்கு இருந்த வந்தால் உள் மனமில் தேவை. தென்மேல் 7/8. பணிபெறும் தெரு. எம்.ஜி.ஆர் தஞ்சை. சென்னை - 78. போன் 23791837 சென்னை 5101387

● Sengunthar Mudalar, M.C.A, Chithirai, Thadam Rasi, 26, Leasure, fair looking girl seeks well employed groom. Contact with horoscope R. Saravananmuthu, 21. High School Road, Turalpur 621010

● Siva Mudalar, Poonnadu, 29/5/77 M.Sc (Physics), PGDCA him youngish looking seeks employed, Vegetarian groom, Caste no bar Contact R. Srinivasan, 118, Swaminathan Nagar, 5th Main Road, Kottivakkam, Chennai 600041.

● Alliance invited for Ashvasasharam, Sriwastha Iyer girl, 13, Meelam first Padam doing C.A. from professionally qualified boys from affluent family Ph: 64144-111888. Contact J. Ramchandran, F.C.A, 16, North Sannadhi, Chidambaram 606001

● Non Athaya, Vadakalai, Post - graduate below 30 with clean horoscope and well placed for M.Sc, Scathi, girl, 24, 1978. Contact S. Rajagopalani, J. Saravanan Nagar Second Street, Chennai 66, Ph. 55274520

● தமிழ் ஐயர், வடமேல், விவாகரம் செய்திருக்கிறார், வயது 22, M.Sc, (Micro), 157 செ.மீ, நடுத்தர நல்ல பணியில் இருக்கும் உள் தேவை. பணமாக வயது 28க்குள் இருக்க வேண்டும் எத்திரகோன். BDO, பிரைட் 53. 77, பெரியார் நகர், குளித்தலை 64323/224790

● ஐயர், வடமேல், படித்தவரல்ல. M.C.A. 34, கல்வி, சிபிபி, B.E. MBA, M.Tech, MCA படித்த நல்ல வேலையில் உள்ள மனமில் தேவை J. ரமணி அய்யர், 247, 444 கிருஷ்ணன் தெரு, கிருஷ்ண சிபிபிபிபிபி, கிருஷ்ணன் 605001

● Iyer, Vadarnal, Kausikam, Bahana, 39. 52". B.Com, Computer literate, seeks well employed groom, clean habits. V Chandrasekaran, 63, Rajar Bahana, 142/6, J.P. Road, Andheri (W), Mumbai 400051 Ph. 632-26141689

● Iyer, Brahacharanam, Shadamartham Thiruvandur, 34.1.72, 155 cms, B.Com, A.C.A, well employed girl, seeks professional with clean habits, well employed, Subjects acceptable. Contact with horoscope and bindata S.R.Raman, 10, Saravana Aptm, 141, St Mary's Road, Chennai 600020.

● ஐயர், பிரதீபாசாமி, கோவிலம், உத்தியம், 22. 5'2". B.Sc மற்றும் கம்ப்யூட்டர் படித்த குடும்ப பாலகார பெண்ணிற்கு அரக/பாலக/தனியார் எத்திரகோன் 6000/10900 மாத வருமான முள்ள 30 வயதிற்குள் நல்ல படிக்கவல்லுள்ள மனமில் தேவை N செந்திரி, Head Teacher, அ. கல்வியுடனான, புகழி 624675

● Tamil Iyer, Kausikam, Hantham, age 42, L.I.C, seeks clean habits boy preferably Bangalore. Contact address 6886729327, Matarajan, 41/4, 151 Cross 15th Main Minnawara Nagar, Bangalore 560034

● Iyer, Vadarnal, Sriwastha, Ravathi, fair, 21/11/58, M.Sc maths, cornatic music, seeks well employed, PG, groom, clean habits, contact 821-7670464, V. Krishnaswami, 166/4, Type-IVQs, OPDR, Ibbu Road, Pune 412112

● ஐயர், அழகத்தாய், சென்னை, தமிழ், 21/5/53, பி.எம். கருப்பையாசாமி, தனது திருமண பின்னாற்பு இருந்த வேலையிலுள்ள பட்டாளி மனமில் தேவை. R. ராமசுந்தரன், 20/53, போல்ஸ் கமிஷன் ஆபீஸ் கோடு, எழும்பூர், சென்னை 600008, போன் 28191818.

● Iyer, Ashvasasharam, Vadhapalam, Poonadarn girl, M.Sc. PGDMM, 1976/5, employed in central Govt (BARC) Mumbai seeks suitable boy employed in Mumbai R. Vaidyanathan Iyer, T.C. 37/549, WSR-163, West Street Fort, Trivendrum 695022 Ph: 8471-1649090

● Harmanagar invited for Ashvaya, Vadarnal, Poonadarn, Poonadarn looking, Whopash Iyer girl, 21.6.78, 163cms, B.Com, M.B.A. HOSE, working in U.S. based Company from Parents of boys with Post graduate, professional qualification reply D.M. Sahapathy, 114, United C.G.H.S Plot - 14, Sector -4, Dwarka, New Delhi 110045 911-2585981.

● Tuluva Brahmin, Madanaradu, Kausikam, Krichigal, Mayham, fair, 34/1/56, M.Sc, M.Phil (Comp), Lecturer Private College seeks qualified, well settled, well employed groom. K.S. Gurusubramanian, 31, KV8 Nagar, Karur, 629002, Ph: 238983

● வள்ளியர், 21 வயது, B.Com, படித்த செவ்வாய் தொழிலாள பெண்ணுக்கு அறிவு இலத்தில் வேலை விதிகள் அளபகல் தேவை. ஐதகத்தாய் விவாகரம் பி.கே.யும். திருமதி G. உள் மனமில், 5/37, குதம் தெரு, பழையார் நகர், மேற்கு, சென்னை - 116.

● தென்மேல் கிஸ்வாமித்தாய், அறிவிட்டம் (2), 24 160 3000/- எம்.பி.எம், மாதிரும், Sitem, எம்.பி.எம். 160 பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை உட்கமையும் எப்பதம் Kannan, J, West Perumal Road Street, Erode 630001, Ph 0474 - 7364563

● Iyer, Ashvasasharam, Marikha, Uthram, MCA, 34 years, 5'7", fair looking girl, seeks professionally qualified, well employed groom, good looking from good family. Subject no bar Ph Venkataswami, 1184, Puthunagar III Street, Pachuvadi, Pudukkottai 622001 Ph. 04322-370360

● கையிப்பிளா, 29, M.V.Sc, கந்திரம் படித்தவர், அரக செட்டி, 12000 - 153 செ.மீ. மாதிரும், குதம் வரன், அரகத்திரியர், 5, இராமசுந்தரன், 208 பண்ணையார் தெரு, இராமசுந்தரன் 626177, போன் 04563-231635 & 224393

● Yallala settled parents seeks well educated & employed professional for 23/1/60, B.E, M.T.P, fair, beautiful. Address M. Janardhanan, 11-12/4, VSB C Colony, St. Xavier's Pn, Trivandrum, 695686 Ph: 9471 2416761

மாற்றித் தர உரிமை உடனதில்



- Curtains • Carpets • Upholstery • Accessories
- Pillows & Cushions • Custom-made Furniture

Store timings: Weekdays 10.00 am - 8.00 pm

HOME  **-t**
FURNISHINGS = FURNITURE

செ.72, புதிதில் காலை, (பெருந்தாள் கோழை கோட்டை எதிரில்)
 சென்னை 600 086 தொ.பெ.சி: 044 - 2811 7652 / 1355
www.axind.com e-mail: axind@vsnl.com

மங்கையர் மலர்

சென்னை
கலை கலைப்பு

பயனுள்ள பொன்மொழிகள்
பக். 188

சுமையல் குறிப்புகள்
பக். 192

அழகுக் குறிப்புகள்
பக். 184



குறப்புகள்!

- இல்லத்தரசிகள் எப்போதும் பாதுகாக்க ஒரு பொக்கிஷம் -

❖ 'துன்பங்கள் அனுபவித்த காலத்தை மறந்து விடு: ஆனால், அது உனக்குக் கற்பித்த பாடத்தை மறந்து விடாதே!' - பெஞ்சமின்.

❖ கடலில் மூழ்கினால் முத்து எடுக்கலாம்; கடனில் மூழ்கினால் சொத்தை இழக்கலாம்.

❖ ஒவ்வொரு பொருளின் விலையும் தெரிந்திருக்கலாம். ஆனால் அந்தப் பொருளின் சரியான மதிப்புத் தெரியாமல் இருந்தால் பயனில்லை. - ஆஸ்கார் ஓயில்டு.

❖ உங்கள் நம்பிக்கையை பணத்தின் மீது வைக்காதீர்கள். பணத்தை நம்பிக்கையான இடத்தில் வைங்கள்.

❖ நல்லவராய் இருப்பது நல்லதுதான். ஆனால் நல்லது, கெட்டது தெரியாத நல்லவராய் இருப்பது ஆபத்தானது. - பெர்னாட்ஷா

❖ செய்து முடிக்கப்பட்ட மாபெரும் சாதனைகள் அனைத்தும் செய்ய முடியாதவைகள் என்று முதலில் பலரால் நிராகரிக்கப்பட்டவைகள்தான். - கால்லைல்.

❖ யார் ஒருவன் தனக்கு உள்ள கௌரவமும், மரியாதையும் போய் விடுமோ என்று பயந்தபடி இருக்கிறானோ, அத்தகையவன் அவமானத்தைத்தான் அடைகிறான். - விவேகானந்தர்.

❖ வறுமையினால் கூட மனிதனுக்கு வாழ்க்கை வெறுத்துப் போவதில்லை. இல்லறத்தில் உள்ள வறட்சியே தற்கொலை எண்ணங்களைத் தூண்டிவிடும்.

* நீங்கள் உங்களைச் சாதாரணமானவர்களாகக் கருத வேண்டாம். ஏனென்றால், இந்த உலகமே உங்களுடைய தேவைக்காக அல்லவா விரிந்து கிடக்கிறது.

❖ பெர்ஷியன் பழமொழி

* செல்வத்தை வைத்துச் சென்ற தகப்பனை விட, தொழில் கற்பித்துச் சென்ற தகப்பனே தன் குழந்தைகளுக்கு அதிகப் பாதுகாப்பு அளித்தவனாகிறான்.

* நீ யாரைத் திருமணம் செயது கொண்டிருக்கிறாய் என்பதை, ரொம்ப நுணுக்கமாய் கண்டுபிடிப்பதில் இறங்காதே. - நீஷே

* சிக்கனம் என்பது ஒருவன் பணத்தை எவ்வளவு குறைவாகச் செலவிடுகிறான் என்பதைப் பொறுத்ததல்ல. அவன் அதை எவ்வளவு உபயோகமாகச் செலவிடுகிறான் என்பதேயாகும்.

* எல்லாம் வேடிக்கைதான்! நமக்கு நடக்காமல் மற்றவர்களுக்கு நடக்கும் வரை.

* பிறரைப் பற்றி அவதூறாகப் பேசுவது, என்னி நகையாடுவது மற்றோரைப் பற்றி இல்லாததையும் பொல்லாததையும் பேசுவது, இவற்றை விட்டு விடுங்கள். பிறர் மனதை நோக்கப்பதை விட பெரிய பாவம் வேறொன்றுமில்லை. - ஸ்ரீ சத்ய சாயிபாபா

❖ ஒரு குழந்தையை நீ அடிப்பதற்கு முன்பு அந்தக் குற்றத்திற்கு நீயே காரணமாக இருக்கவில்லை என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள். - ஆஸ்டின் ஓமான்

❖ என்ன சொல்லப்படுகிறது என்பதை விட எந்த நோக்கத்தோடு சொல்லப்படுகிறது என்பதை அறிவதே அறிவு.

❖ அப்பா ஆயிரம் நண்பர்களுக்குச் சமம். அம்மா ஆயிரம் அப்பாக்களுக்குச் சமம்.

❖ மற்றவர்களிடம் ஏற்பட்டால் எதைக் குற்றம் என்று நாம் எண்ணுகிறோமோ, அதுவே நமக்கு ஏற்பட்டால் சோதனை



என்று அழைக்கிறோம். - எம்ச்சன்

★ நீ வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டுமானால் உன்னுடைய கால்களால் நடந்து போ. ஏனையோரின் முதுகின் மேல் ஏறிப்போக விரும்பாதே. அது உனக்கு ஆபத்து. - நியேட்சே

★ மனலயின் உச்சியை அடைகிற வளரக்கும், மனலயின் உயரத்தை அளக்காதே. உச்சியை அடைந்த பின் அது எவ்வளவு சிறியது என்பதை அறிவாய்! - ஷரோ

★ துன்பப் பறவைகள் உன் தலைக்கு மேலே வந்து வட்டமிடுவதை நீ தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் அவை உன் கூந்தலிலே உட்கார்ந்து கூடு கட்டிக் கொள்ளாமல் தடுக்க முடியும். - சீனப் பழமொழி

★ எப்பொழுதும் கறுகறுப்பாக இருப்பவர்களுக்கு, பயப்படுவதற்கு நேரம் இருப்பதில்லை. - எபரன்

★ நம்மை வெறுப்பவர்கள் பகைவர்கள் அல்ல. நாம் வெறுப்பவர்களை பகைவர்கள் ஆகிறார்கள். - டேகா பெர்ட்ரூன்ஸ்

★ ஒரு நல்ல தந்தை தன் குழந்தைகளுக்காக செய்ய வேண்டிய முதல் கடமை அவர்களுடைய தாயை நேசிப்பதே. - தியோடார் எம். நெதல்புரு

★ தங்களுடைய குறைகளை மறைக்க முயல்பவர்கள் தங்களை பாராட்டிக் கொள்கிறார்கள். - நிவெட்சே

★ உழைப்பது சன்மரணம் பெறுவதற்கு என்று நினைத்தால் அங் வேலை கடினம் போலத் தோன்றும். - டால்ஸ்டாய்

★ இரண்டு முயல்களை விரட்டினால் ஒரு முயலைக் கூட பிடிக்க முடியாது. - கொரியப் பழமொழி

★ யோசிப்பதானால் நிதானமாய் யோசியுங்கள். செயல்படுவதானால், உறுதியோடு செயல்படுங்கள். விட்டுக் கொடுப்பதானால், பெருத்தனமையோடு விட்டுக் கொடுங்கள். - கோல்டன்

★ வாங்குபவனுக்கு நூறு கண்கள் வேண்டும். விற்பவனுக்கு ஒரு கண் போதும். - டச்சப் பழமொழி

★ தீங்குகளை மனலில் எழுது. நன்மைகளைச் சுவைக் கல்லில் எழுது. - பிரான்ஸ் பழமொழி

★ சிக்கலான குடும்பப் பிரச்சனைகளில் ஆணின் தர்க்கரீதியான முடிவை விட, பெண்ணின் உள்நுணர்வே பெரும்பாலும் சரியாக இருக்கும். - ரூட்மர்ட் கிப்ளிங்

★ மலர்த்த முகம் சாதாரண விருத்தையே அறுகவை உணவாக்கி விடும். - இங்கிலாந்து பழமொழி

★ இதயம் ரோஜா மலராக இருந்தால் பேச்சில் அதன் வாசனை தெரியும். - ரஷ்யப் பழமொழி

★ தாம் மட்டும் தலைவனாகி கேட்டோமானால் குழந்தைகளிடமிருந்து எத்தனையோ பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

★ வாழ்த்து கெட்ட மனிதர் சிலர். பேசிக் கெட்ட மனிதரோ பலர். ஆகவே முதலில் காப்பாற்றப் பெற வேண்டுவது நமக்கு.

★ கால்கள் தடுமாறலாம். நாவு மட்டும் ஒரு பேதும் தடுமாறக் கூடாது.

ஃ கூடப் பிறந்த சகோதரி என்பவன் இயற்கை நமக்களித்த சினேகிதி

- ஜெர்மன் பழமொழி

ஃ எதற்கெடுத்தாலும் அளவுக்கதிகமாக முன்னாக்கிரதையாக இருப்பதே ஆபத்து தான்.

ஃ வீழ்வது வெட்கமல்ல; ஆனால் வீழ்ந்து கிடப்பது வெட்ககரமானது.

ஃ செல்வம் மங்களகரமான காரியத்தால் உண்டாகிறது. உண்டான செல்வம் சாமர்த்தியத்தால் வளர்ச்சியடைகின்றது. வளர்ந்த செல்வம் விரைந்த செய்கையால் வேருன்றுகின்றது. வேருன்றிய செல்வம் அடக்கத்தால் திடை பெறுகின்றது. - கிருபானந்த வாரியர்

ஃ ஒருவன் எத்தகைய துன்பம் அனுபவித்தாலும் அவனை தேசிகரும் குழந்தை ஒன்று இருந்து விட்டால் போதும், அவனைத் தூதிர்ப்படசாலி என்று கூற முடியாது.

ஃ மிகக் கூர்மையாக இருக்க விரும்பாதீர்கள்; உங்களுடைய வெட்டிக் கொள்வீர்கள். முழுவதும் சர்க்கரையாக இருக்க விரும்பாதீர்கள். உலகம் உங்களை விழுங்கி விடும்.

ஃ 'நான் மறை'யைக் கற்றவன் ஞானி அல்ல; 'நான்' மறையக் கற்றவனே ஞானி.

ஃ முதுகுக்குப் பின்னால் ஒரே காரியம் மட்டுமே செய்யலாம். அது ஒருவரின முதுகைத் தட்டிக் கொடுப்பதுதான்.

ஃ மகிழ்ச்சியை உருவாக்காதவனுக்கு மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க உரிமை இல்லை. - பெர்னாட்ஷா

ஃ நீ எதைக் குறித்து சிரிக்கிறாயோ அது உன்னை யாரென்று மிகச் சரியாக

அடைபடும் காட்டி விடும்! - கரே

ஃ மகிழ்ச்சி தம் தோட்டத்தில் விளைய வேண்டும். மாற்றான் தோட்டத்தில் தம்க்கு மகிழ்ச்சியைப் பறிக்க முடியாது. - ஜெரால்டு

ஃ நான் தண்பனைத் தேடிப் போனேன். ஒருவரும் கிடைக்கவில்லை. நண்பனாகப் போனேன். பல நண்பர்கள் கிடைத்தார்கள். - என். ஹாப்பர்

ஃ நீங்கள் வாழ விரும்புகிறீர்கள், வாழ விரும்பினால் நோத்தை வீணடிக்க வேண்டாம். ஏனெனில் வாழ்க்கை நோத்தால் ஆனது. - பெஞ்சமின் பிளாங்ளின்

ஃ ஆண்டவன் ஆடையைய அவிழ்க்கவில்லை. ஆனால் நூற்பதற்குப் பஞ்சு கொடுத்திருக்கிறார். - ஜெர்மனி

ஃ எல்லோருடைய இடத்தையும் தாய் வசிக்க முடியும் ஆனால் தாயின் இடத்தை யாராலும் வசிக்க முடியாது.

ஃ பணத்துக்காகக் கல்யாணம் செய்து கொள்ளாதே பணத்தை இலகுவாகக் கடன் வாங்கிக் கொள்ள முடியும்.

ஃ உண்மையாய் நடக்கும் மனைவியைச் சந்தேசிக்கிறவன் அவனைப் பொய்யாய் நடக்கும்படி செய்து விடுகிறான்.

ஃ மனைவி ஒரு வீணையன்று; வாசித்து முடித்த பிறகு அதைச் சுவற்றில் உங்கள் விருப்பப்படி சாத்தி விட முடியாது. - ருஷ்யா

ஃ நூறு பேர் சேர்ந்து ஒரு முகாம் அமைக்கலாம். ஆனால் ஒர் இல்லத்தை இல்லமாக்க ஒரு பெண் வேண்டும்.

ஃ அரண்மனைகளிலும், உல்லாசபுரிகளிலும் தாம் அலைந்தாலும், வீடு

போன்ற அடக்கமான இடம் வேறு எங்கும் இருக்க முடியாது. - ஹாவர்டு

* ஒவ்வொரு நல்ல காரியமும், தல்ல எண்ணமும் முகத்தில் ஓர் அழகை - தேஜஸைக் கொடுக்கிறது. - ரஸ்கின்

* மனிதன் இயற்கை தெறியிலிருந்து தவறி நடக்கும் போது நோய் வருகிறது. - கர்த்தியடிகள்

* எல்லோருக்கும் தன்மை பயக்கக் கூடிய காரியத்தைச் செய். அது கடைசியில் உனக்கே துணையாக முடியும்.

* வாழ்க்கையின் முற்பகுதியில் வெற்றியடைய வேண்டுமா? அதற்குத் தேவையானவை கற்குகற்பும், ஊக்கமும் தான். வாழ்க்கையின் பிற்பகுதியில் வெற்றி பெற வேண்டுமா? அதற்குத் தேவையானவை பொறுமைமும், துடைக்கமும்தான். - தாமஸ் கர்வெல்

* முயற்சியை எவ்வெவ்வளவு அபயமுது என விடுகின்றாணோ அபயமுதே - அவனது சக்தி அவனிடமிருந்து பறந்து போய் விடுகிறது.

* உங்கள் எதிரிகளைத் தூரணமாக மன்னியுங்கள். மன்னிப்பை விட அவர்களை உறுத்தக்கூடியது வேறு எதுவும் இல்லை. மன்னிக்கப்பட்ட எதிரிகள் உங்களுக்கே உண்மையான நண்பர்களாக மாறி விடுகிறார்கள்.

* பெண் குழந்தை இல்லாதவனுக்கு அன்பைப் பற்றி அறிய முடியாது. - இத்தாலியப் பழமொழி

* தேவை இல்லாத போது பேசாதிருங்கள். சரியான வாய்ப்பு வந்தால் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள். - பெஞ்சமின் பிளாஸ்கின்

□ வேறு எங்கேயும் எனக்குத் தெளிவு கிடைக்காத போது, ஆதரவு கிட்டாத போது நான் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் முழங்காலில் மண்டியிட்டு பிரார்த்தனையில் ஈடுபட்டிருக்கிறேன். என்னுடைய அறிவு, ஆற்றல் எதுவும் எனக்குக் கைகொடுக்காத போது பிரார்த்தனை மட்டும்தான் எனக்குக் கைகொடுத்து உதவி விருக்கிறது. - ஆபிரகாம் லிங்கன்

□ முறித்த கையைக் கொண்டு உழைக்கலாம்; ஒடித்த மனதைக் கொண்டு உழைக்க முடியாது.

□ தல்லவன் இவ்வாறு இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி செய்தது போதும். இனித் தல்லவனாக இருக்கக் கொஞ்சம் முயற்சி செய்வாயாக.

□ ஒரு பிரச்சனையைத் தீர்க்க முடியாவிட்டால் பிரச்சனையை சமாளிக்கக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

□ தீ எவ்வாறு தோற்றமளிக்க விரும்புகிறாயோ, அவ்வாறே உண்மையில் இருக்க முயல்வதுதான். சிறப்பு.

□ உன் வாழ்வை பிறர் வாழ்வுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காவிட்டால் நீ மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வை அனுபவிப்பாய். - கென்ட்லர் செட்

□ ஒரு மனிதனின் நடத்தையை அறிய வேண்டுமா? அவன கையில் அதிகாரத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள். - யூகோஸ்கோவியா பழமொழி

□ சிரியுங்கள் - உலகம் உங்களுடன் சேர்ந்து சிரிக்கும். அழுங்கள்... நீங்கள் ஒருவர்தான் தனித்து அழுது கொண்டிருப்பீர்கள். - ஸ்வீடன்சன்

● டிபன் பாக்ஸ் திறக்க முடியவில்லை எனில், குழாய்த் தண்ணீரைத் திறந்து, அதில் சிறிது நேரம் டிபன் பாக்ஸைப் பிடியுங்கள் பின்னர் உங்களுக்கு முயற்சி எளிதாகும்.

● அடர்ந்த நிறம் கொண்ட துணிகளுக்குக் கஞ்சி போடும் போது அவற்றை உள் பக்கம் வெளியில் இருக்குமாறு திருப்பி கஞ்சியில் நனைக்கவும் இவ்வாறு செய்தால் துணிகளின் வெளிப் பக்கத்தில் கஞ்சி அடையாளம் கோடுகளாகவோ, கறை களாகவோ தெரியாமல் இருக்கும்.

● துவண்டு போயிருக்கும் பட்டு அவ்வது பிரிண்டெட் பட்டுப் புடவைகளுக்கு புத்துயிருட்ட அரை பக்கெட் குளிர்ந்த நீரில் 1 டஸ்பூன் சாதாரண கோந்து சேர்த்துக் கலக்கவும் துவலத்த புடவையை இந்த நீரில் அமிழ்த்தி எடுத்து உலர்த்தவும்.

● வீட்டில் உள்ள கவர் கடிக்காரமாக இருந்தாலும், கைக் கடிக்காரமாக இருந்தாலும் ஒருவரே சாலியை தினம் தர வேண்டும். ஒருவர் கைப்பட இருந்தால் நீண்ட நாட்கள் பழுதுபடாமல் இருக்கும்.

● கோலத்தின் நடுவில் ஒரு பிளாஸ்டிக் கிண்ணத்தில் (அ) ஐஸ்கிரீம் கப்பில் சிறிது மணல் நிரப்பி அதில் நான்கு சாமந்தி, ஒரு சிறிய பன்ஹீர்ப்பூ, சிறிய கொத்து குரோட்டன்ஸ் மலர் இப்படி சிறு மலர் அலங்காரமாக வைத்து மகிழலாமே!

● ஒரு சிறு பிளாஸ்டிக் டப்பாவில் அரை டஸ்பூன் ஸாப்ப் பவுடர் போட்டு அரை கிளாஸ் தண்ணீர் விட்டுக் கலத்து, அதில் 'ஆனிட்' ஊற்றி பெயிண்டிங் (கவற்றிற்கு) செய்யும் பெரிய கைஸ்

பிரஷ்ஷால் முதலில் டைட்ஸ் முழுவதும் தடவி, 10 நிமிடங்களில் தேங்காய் நார் (அ) ஸ்கரப்பரால் தேய்த்துக் கழுவினால் சில நிமிடங்களில் பளிரிடும் 'டைட்ஸ்'.

● குளிர்காலத்தில், ஆமணக்கெண்னெய் சில சொட்டு தேங்காய் எண்ணெயில் சேர்த்தால் எண்ணெய் உறைவது தடுக்கப்பட்டு எப்போதும் நீர்த்து இருக்கும்.

● புத்தகம், செய்தித்தாள் போன்றவற்றில் எண்ணெய் பட்டு விட்டால் தாமதிப்பாமல் கோலமானை (மொக்கு மாலு) அங்வேண்னெய்க் கறை மேல் அடையாகத் துலினால் எண்ணெய் உறிஞ்சப்பட்டு சில மணி நேரங்களில் கறை அகன்று விடும்.

● கிளாண்டரில் குழனி வைக்கும் ஸ்டாண்ட் வைையத்தில், 'குரோஷா' ஓயர் அவ்வது 'ஸ்வஸ்திக்' ஓயரையோ சற்றி வைத்தால் துருப்பிடிக்காமல் இருப்பதோடு, பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும்.

● ரோஜாச் செடி அழகாக நிறையப் பூக்கள் பூக்க, பிட்டுட்டின் தோலையும், வேக வைத்த உருளைக்கிழங்கின் தோலையும், கழுதையின் சாணத்தையும் உரமாகப் போட வேண்டும்.

● மூருங்கை இளவையைக் கொத்தாக எண்ணெயில் பொரித்து இவைகளை உதிர்த்துக் கொண்டு, அந்துடன் வறுத்த மிளகு, சீரகம், பெருங்காயம், உப்பு சேர்த்து மிக்ஸியில் பொடியாக்கி, நெய் சாதத்தில் பிசாத்துச் சாப்பிட்டால் ருசியாகவும், மணமாகவும் இருக்கும். உடம்புக்கும் நய்வது.

● வறுத்த தேங்காய்த் துருவல், ஏலக் காய் இவற்றை மிக்ஸியில் துளாக்கி,

அத்துடன் நன்கு வறுத்த சேமியானவப் பொடியாக நொறுக்கிப் போட்டு, வறுத்த மூந்திரியையும் ஒடித்துப் போட்டுக் கலந்து வைத்துக் கொண்டால், விருந்தினர் வந்ததும், கொதிநீரில் ஒரு கரண்டி எடுத்துப் போட்டுக் கிளறி, குடான பாலும், ஒரு ஸ்பூன் நெய்யும் விட்டுக் கலந்து சட்டென்று நிமிடத்தில் பாயசம் செய்து விடலாம்.

● தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து, வைத்துச் சில ஸ்கல் பாத்திரங்களில் வெள்ளையாகக் கறை படிந்திருக்கும். அது எளிதில் போக, அந்தப் பாத்திரத்தில் இரண்டு நாட்களுக்கு அரிசியை ஊறவைத்திருந்தால் கறை போய்விடும்.

● எளிதில் உடையக்கூடிய, ஒட்டு வேலைப்பாடுகளுடைய, பொம்மைகள் அல்லது வேறு பொருட்களை, காது குடைய கடைகளில் விற்கும் 'காட்டன் பட்டை' வாங்கித் தூசி துடைத்தால், மிகச் சிறிய பள்ளங்கள், இடுக்குகளைக் கூட உடையாமல் துப்புரவாகத் துடைத்து 'பளிச்சென்று ஆக்கி விடலாம்.

● பழைய நைலான் சாக்ஸுகளைப் பாத்திரம் தேய்க்க உபயோகித்தால், பாத்திரங்கள் கீறல் விழாமல் இருப்பதோடு, பளிச்சென்றும் இருக்கும்.

● மிகலியில் அரைக்கப் போடும் பொருள்கள் ரொம்பக் கொஞ்சமாக இருந்தால், ஜாருக்குள் முக்கால்வாசி இறங்கும். குழிவான பாத்திரத்தினாலேயோ, தட்டினாலேயோ மூடி விட்டு அரைத்தால், நன்றாக மசியும்.

● ரப்பர் செருப்புப் பிய்ந்து விட்டால் எறிய வேண்டாம். ஒவ்வொன்றையும் இரண்டிரண்டாக வெட்டி, கிரைண்டரின் பாதத்திற்கு அடியில் வைத்து விட்டால்,

மாலு அரைக்கும் போது, கிரைண்டர் அதிர்வினால் தகராமல் இருக்கும்.

● கிரகப்பிரவேசத்திற்கு செவ்வோர் பரிசுப் பொருளாக மரக் கன்றுகளையோ அல்லது பூக் செடிகளையோ பரிசாகக் கொடுக்கலாம். பின்பாட் ஆக இருந்தால் பூந்தொட்டிகளையும், இன்டோர் செடிகளையோ பரிசாக அளிக்கலாம்.

● மழைக் காலத்தில் உங்களுடைய துணி, பிரேவுக்குள் ஈரக்காற்று இருப்பதால் நன்றாகத் துவைத்து வைத்த ஆடைகளும், பட்டுப் புடவைகளும் மொரமொரப்பு இழந்து தொய்வாகக் காணப்படும். இதைத் தவிர்க்க பத்து சாக் பீஸ்களை ஒரு நூலில் கட்டி உள்பகுதியில் மேலே கட்டித் தொங்க விடுங்கள். இது பிரேவின் உள்ளே இருக்கும் காற்றில் இருக்கும் ஈரப்பதத்தை எடுத்து விடுகிறது.

● விளக்கை சாம்பலுடன் இரண்டு அல்லது மூன்று சொட்டு மண்ணெண்ணெய் விட்டுக் கலந்து தேய்த்தபின், தனி சாம்பலால் நன்றாகத் தேய்த்து சுத்தமான துணி கொண்டு துடைத்து விட்டால் பளபள என்று இருக்கும்.

● வீட்டில் நேராமங்கள் செய்யும் போது ஒரு டேபிள் ஃபேனை ஜன்னல் ஓரமாக வெளிப்படக்கம் பார்த்து வைத்து விட்டால் புகை உள்ளே சுற்றாது.

● வெள்ளை நிற வாஷ்பேசின், பாத்ரூம் டைல்ஸ் மற்றும் சிங்கை

களினிங் பவுடர்களைக் கொண்டு கத்தம் செய்தபின் சொட்டு நீயம் கவத்த நீரால் அலம்பி விட்டால் பளபளப்பு மேலும் கூடும்

❖ துணிகளை பிரஷ் செய்வதற்கு பாத்திரக் கடைகளில் விற்கும் மெல்விய தேங்காய் நூர்களால் செய்யப்பட்டுள்ள பிரஷ்களை உபயோகித்தால் சட்டை காவர் மற்றும் புடைவை போல்ஸ் இவை சீக்கிரம் விழிந்து பாழாவதில்லை அழுக்கையும் எளிதாக எடுத்து விட முடிகிறது

❖ மின்சாரத்தால் கொகவை விரட்டும் சாதனத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்து கலந்த கொகவர்த்தி மேட்டுக்குப் பதிவாகக் கடையில் விற்கும் கட்டி வில்லை குடத்தைக் கொக விரட்டியில் வைத்தீர் களானால் கொக பறந்தோடிப் போகும் உடல்நலத்திற்கும் நல்வது

❖ வீட்டின் வெளிகேட்டில் தாழ் வந்து விழும் இடத்தில் பழைய சைக்கிள் ட்யூப்பை கத்தரித்து சுற்றி வைத்தால் சத்தம் வருவதைத் தவிர்க்கலாம். தாழ்ப பாளும் வீணாகாது

❖ ரப்பர் பேண்ட் வைத்திருக்கும் உப்பாவில் சிறிது டால்கம் பவுடரைப் போட்டு வைத்தால் அவை ஒட்டிக் கொள்வதில்லை.

❖ முகம் பார்க்கும் கண்ணாடிக்கு அருகிலுள்ள ஸ்டேண்ட் ஒன்றில் காந்தம் ஒன்றைப் பொருத்தி, அதில் பிள்கள் ஹோபிள்கள் ஒட்ட வைத்துக் கொண்டு, தேவைப் படும்போது எடுத்துக் கொள்ளலாம்.

❖ வீடியோ கேஸட்டுகளை 15 நாட்களுக்கு ஒரு முறையாவது நீவைண்ட்

பண்ணி வைத்து விட்டால் அதில் பிபங்கஸ் வராமல் இருக்கும்

❖ நாம் வாங்கும் புதிய பூந்துடைப் பத்தை அந்தப் பூக்கள் நளையும் வரை 15 நிமிடங்கள் தண்ணீரில் வைத்து விட்டு பின்பு நன்கு உவர்த்தவுடன் நாம் பெருக்க உபயோகப்படுத்தினால் பூக்கள் (ஊவாழன்) ஆங்காங்கே சிதறி அனை வரையும் துன்புறுத்துவதையும் தடுக்கலாம்

❖ தீப்பெட்டி ஈரமாகி நழுப்பாக இருந்தால் அரிசி மாலை அதன் மீது நடவி விட்டுக் கொளுத்தினால் டக் என்று ஏற்ற வரும்

❖ ஐந்தரைப் பெட்டியை பூனை சாமாகளை மஞ்சள், குங்குமம், அட்சதை, சத்தன வில்லை, பஞ்சு திரி, தசாங்கம், குடம் போன்றவற்றை போட்டு வைக்கவும் பயன்படுத்தலாம்

❖ சூத் பிரஷ் புதிதாக வாங்கியவுடன் பழையதைத் தூக்கிப் போட்டு விட வேண்டாம் ஒரிரண்டு நாட்கள் வெளியூர் போகும் போது அவற்றை எடுத்துக் செய்வலாம் மற்றது விட்டு விட்டாலும் பரவாயில்லை, பழையது தானே

❖ பளீச்சிங் பவுடரை 1 ஸ்பூன் வாஷ் பேசின் வாய்க்கு உணவாகக் கொடுத்து 15 நிமிடம் ஜீரண சக்திக்கு இடமளியுங்கள் குழாயைத் திறந்து தாராளமாகத் தண்ணீர் ஊற்றுங்கள் அழுக்குகளை வெளியேற்றி 'வாஷ்பேசின்' அடைப்பு துப்புரவாகி விடும்.

❖ மெழுகுவர்த்தி ஏற்றும் போது அகல் விளக்கில் நிறுத்தியபடி ஏற்றி வையுங்கள் தரையோ ஜன்னலோ வீணாகாது.

அகல் விளக்கில் விழுவதை வேசாய் உருக்கி, திரி போட்டு மறுபடியும் விளக்கின் அளவுக்கு ஏற்றலாம்.

❖ 'காக்கி' நிறம் மற்றும் நீலநிற கீருடைகளில் படியும் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு நீங்க - ஒரு 'ஷாம்பு' பாக்கெட் எடுத்து சிறிதளவு நீரில் விட்டு நன்றாக நுரை வரும்படி அடித்து, எண்ணெய்க் கறை படிந்த துணிகளை ஒரு அரை மணி நேரம் ஊறவைத்து எடுத்துப் பின் டிடர் ஜெண்ட் சோப் உபயோகப்படுத்தித் துவைத்து அவசினால், எண்ணெய்க் கறைகள் தேடினாலும் கிடைக்காது!

❖ காலியான ருத் பேஸ்ட் மூடிகளின் அடிப்பக்கம் இரேவாக பெனிகால் ஒட்டி ஜுள்ளஸ் ஓரத்திலோ அல்லது கவரிலோ பொருத்தி விட்டு அதன் மீது அதிக எடை இல்லாத சாவி, மைகள் போன்ற வற்றைத் தொங்க விடலாம்.

❖ குழாயில் தண்ணீர் வருவதற்கு 1.2.3 என்று எவ்வளவு திருப்புகள் வேண்டுமானாலும் திருப்பலாம் ஆனால் மூடும் போது ஒரே ஒரு திருப்பில்தான் மூட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் குழாயின் ஆயுள் நீடித்து அடிக்கடி வாஷர் போட வேண்டிய பிரச்சனையும் இருக்காது.

❖ மழை, குளிர் காலங்களில் துவைத்து காய வைத்த துணிகள் காய்ந்திருந்தாலும் ஜில்லென்றுதான் இருக்கும். அவைகளை மடித்து கம்பனியினுள் சுருட்டி வைத்து விட்டு 3 மணி நேரம் கழித்து உடுத்திக் கொண்டால் வெயிலில் காய வைத்த துணிகள் போல் மொறுமொறுப்பாக இருக்கும்!

❖ எறும்பு உட்புகக்கூடிய சர்க்கரை, பலகார அடுக்கு டப்பா, பாட்டில் போன்றவற்றில் ஒரு பூண்டுப் பல்

எடுத்து கையினாலேயே நகக்கி மூடிப் பகுதிக்கு சுற்றி கீழே வளையம் போல் சுற்றி தடவி விட்டால் எறும்புகள் அண்டவே அண்டாது.

❖ வீடு, வாசல் கூட்டும் துடைப்பம் கைகளை குத்தாமல் இருக்க பழைய சாகஸ்களை அதில் மாட்டி ஒரு ரப்பர் பேண்டை போட்டு வைத்து விடவும்.

❖ வெளியூர் செல்லும் போது டிரைவரை காலி செய்து விட்டு வீதமுள்ள கறிகாய்களை உப்பு கலந்து (நறுக்கிய பின்) பாக்கனியில் வெயில் படுமிடத்தில் தட்டில் வைத்து சல்லடைத் தட்டு போட்டு மூடிவிட்டுச் சென்றால் திரும்பி வந்ததும் வற்றல்குழம்பில் போட்டுக் கொதிக்க விடலாம். ருசியாக அமைந்து விடும்.

❖ ஒரு மாதத்திற்குத் தேவையான எண்ணெய் வாங்கிய பிறகு, வெளியூர் செல்ல வேண்டிய நிர்ப்பந்தமா? கலவைப்படாமல் 5-6 வற்றல் மிளகாயைப் போட்டு மூடி வைத்து விடுங்கள். எவ்வளவு நாள் ஆனாலும் காரவின்றி, சுசுப்பின்றி, ருசி மாறாமல் இருக்கும்.

❖ பாத்திரங்களை தரையில் வைத்து துவக் கிளால் பாத்திரமும் தேயும். அந்த சுரகரப் பான ஒலி காதுக்கும் நாராசமாக இருக்கும். இதற்குப் பழைய மனை இருந்தால் அதைப் போட்டு அதன் மேல் பாத்திரத்தை வைத்துத் தேய்த்தால் பாத்திரமும் தேயாது, காதுக்கும் இடைஞ்சல் வராது.

❖ பாத்திரம் தேய்க்க வாங்கும் மிககுவிட் சோப் பிளாஸ்டிக் கன்டெய்னரை (வாய்ப் பாகம் ஸ்ட்ராவுடன் கூடியது) நன்கு சுத்தப்படுத்தி காய வைத்து எண்ணெய் நிரப்பி ஸ்லாமி

அலமாரியில் வைத்துக் கொண்டால் விளக்குகளுக்கு எண்ணெய் விடும்போது கீழே சிந்தி பிசுபிக்காது.

■ உளுந்து அப்பளம் வைக்கும் டப்பாவில் பெருங்காயத்தை வைத்தால், அப்பளம் வாசனையாக, பழைய வாடை வராமல் இருக்கும்.

■ ஃப்ரிட்ஜின் மீது ஸ்டெபிலைசர்களை அப்படியே வைக்காமல் ஸ்டாண்ட் வைத்து வைக்கலாம். குடான பாத்ரீங் களை வைக்க டைனிங்டேபின் மீது வைக்கும் சில்வர் ஸ்டாண்டுகளையே வைக்கலாம்.

■ வெஸ்டர்ன் டாய்லெட் உள்ளவர்கள், ஃப்ளஷ் டேங்க்கின் உள்ளே தண்ணீரில் மூழ்குமாறு தேய்ந்த சோப் துண்டுகளை அடியில் துளையுள்ள சோப்புப் பெட்டியில் வைத்துக் கட்டித் தொங்க விட்டால் டாய்லெட் 'பனிச்', நறுமணமும் பாத்ரூம் முழுவதும்.

■ விசேஷ நாட்களில், பண்டிகை நாட்களில் கோலம் இட்டு செம்மண சுற்றி இட்டபின் (இது வெள்ளை மாவ கோலத்திற்கு மட்டுமே பொருந்தும்) நடுவில் சிறிது மஞ்சள் குங்குமம் மற்றும் சிறிது உதிர்த்த பூக்களை வைப்புகளேன். கோலத்தின் கோலம் கொள்ளை கொள்ளும்!

■ வீட்டில் பரணின் மேலுள்ள மரப் பெட்டிகள், பழைய டிரங்குகளில் பழைய காலண்டரின் படங்களை (அவை இயற்கைக் காட்சிகளாகவும், பறவைகளாகவும், பூக்களாகவும் இருந்தால் நன்றாக இருக்கும்) பசை தடவி ஒட்டி வைத்தால், அவை கண்டாழுண்டா சாமான்களோடு இருந்தாலும் அறை துப்புரவாகி, வீட்டிற்கு அழகாகவும்

கொடுத்து விடும்.

■ உயர்ந்த ரகத் துணிகளைத் துவைக்க சிறிய பாக்கெட் ஷாம்பூவை வாங்கினால் போதும். ஒரு பாக்கெட்டில் குறைந்தது நான்கு புடவைகளைத் துவைத்து விடலாம். டிரை - வாஷ் செவவும் மிச்சம்.

■ சாதாரணமாக கொத்துமல்லி, கருவேப் பிளை போன்றவைகளை ஒரு எவர் சில்வர் டப்பாவில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் ஒரு மாதம் வரை புதிதாகவே இருக்கும்.

✧ பழைய நூலு மூழ் வேஷ்டியில் நாவலந்து பைகள் தைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தானியங்களை மூளை கட்ட, திரித்த பாஸவ வடிய வைத்து பனீர் செய்ய உபயோகப்படும்.

✧ வெள்ளைப் பூண்டை பாலில் வேக வைத்து நகக்கி முகப்பரு மீது தடவி வந்தால் பருக்கள் உடன் குணமாகும்.

✧ உள்நாக்கு வளர்ந்து வேதனைப் படுத்தினால் வெள்ளைப் பூண்டின் சுற்றை விரலால் தொட்டு உள்நாக்கின் வளர்ச்சியில் தடவினால் அது சுருங்கி குணம் ஏற்படும்.

✧ வீட்டில் குழந்தைக்கு அம்மை போட்டிருதால் (அம்மை இறங்கியபின்) தலைக்கு நீர் ஊற்றிய பிறகு காய்ந்த வேப்பிலையைத் தனையில் போட்டு, வீடு முழுவதும் அதன் புகை நன்கு பரவுமாறு செய்தால் அம்மைக் கிருமிகள் அழிந்து விடும். வேறு யாருக்கும் தொற்றாது.

✧ ஸ்வெட்டர் அல்லது வேறு எதிவிருந்தாவது பிரிந்த கம்பளி நூலைப் பால் பாட்டில்களில் சுற்றி விட்டு,

பாட்டிலில் கடுநீரை நிரப்பி வைக்கவும். நூலில் கருக்கங்கள் தானாக அகன்று. மீண்டும் உபயோகிக்கும் நிலைக்கு வந்து விடும்.

❖ ஒரு வானித் தண்ணீரில் சிறிதளவு 'அமோனியா' (வயல்களுக்குப் போடும் உரம்) தூவி, அதில் ஜீட்டு, பிகக்கு உள்ள வானலிகள், கரண்டிகள் பரத்திரங்களைப் போட்டு ஒரு மணி நேரம் கழித்து உலர்ந்த துணியால் துடைத்து வைத்தால், ஜீட்டும், பிகக்கும் மாயமாய் மறைந்திருக்கும்!

❖ வெள்ளிக் கிழமை விளக்கு அதிக நேரம் எரிய வேண்டுமானால், ஒரு ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயும், நவ்வெண்ணெயும் கவந்து ஏற்ற வேண்டும்.

❖ ஒரு பாட்டிலில் இருந்து வேறு பாட்டிலுக்கு என்னெய் மாற்றும் போது, வழியாமல் இருக்க பாட்டிலின் வாயில், ரப்பர் பேண்ட் போடவும்.

❖ மினகாய்ச் செடியில் பூக்கள் பூத்திருக்கும் போது சிறிது சர்க்கரை அல்லது வெவ்வும் கவந்த தண்ணீரைச் செடியில் தெளித்தால், வண்டுகள் பூவை மொய்த்து விடும். அத்தனை பூக்களும் காயாகி விடும்.

❖ உலிக்கு உறை போட்டால் அதில் போது மான அளவு காற்றுத் துளைகள் இருக்கிறதா என்று கவனியுங்கள். அதிக நேரம் பார்க்க நேரும் போதும், ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் உறையைக் கழற்றி வைத்து விடுங்கள்.

❖ உலிக்கு தூசு பெரும் எதிரி. ஸ்பீக்கர் இடுக்குகளிலோ, காற்றுத் துளைகளிலோ தூசு சேராதவாறு அடிக்கடி துடைத்து வைப்புகள்.

❖ சிறு குழந்தைகள் உள்ள வீடுகளில், கால்களில் உருளை (டிரோவர்) வைத்த ஸ்டாண்டுகள் வைக்க வேண்டாம். விளைபாட்டாய்க் குழந்தை பிடித்து இழுத்தாலோ, பிடித்துக் கொண்டு நிற்க முயன்றாலோ பாவம்! தவறி உலி, குழந்தை மீதோ கீழேயோ விழுந்து விடக்கூடும்.

❖ உலி, பின் மீது எக்காரணம் கொண்டும் தண்ணீர் படக்கூடாது. நீர் உள்ளே போய் விட்டால் மின்சாரம் தாக்கி, பிசர் டிப்யூப் வெடிக்கும் அபாயம் உண்டு.

❖ அதிக மின்னல், மழை, இடி இருந்தால் பலர் பிசை, ஆன்டெனா பவுன் இரண்டையும் கழற்றி விடவும். அபூர்வ மாய்ச் சில நேரங்களில் மின்னல் உண்டாக்கும் ஹைவோல்டேஜ் மின்சாரமோ அல்லது இடியோ தாக்கி உலி பாதிக்கப் படக்கூடும்.

❖ பண்டுகையன்று வாசலில் கோலம் போட செம்மண்ணோ, காலியோ இல்லைபென்றால் கொஞ்சம் மஞ்சள் தூளுடன் சிறிது கண்ணாம்புச் சேர்த்துக் குழையுங்கள். பளிச்சென்று வாசலில் இடுவதற்குக் காலி ரெடி.

❖ தேங்காயைச் சிறிது நேரம் தண்ணீரில் ஊறவைத்து நடுவில் தட்டி உடைத்தால் சமமாக உடையும்.

❖ கண்ணாம்பில் சிறிது தேங்காய்த் தண்ணீர் விட்டு வைத்தால் இறுகிப் போகாமல் எப்பொழுதும் இளகிய பதத் திலேயே உபயோகிக்க ஏதுவாக இருக்கும்.

❖ புடவைக்குக் கஞ்சி போடும் பொழுது, கொடியில் உலரப் போடுவதை

விட, தரையில் விரித்துக் காயவைப்பது சிறந்தது. ஏனெனில் நாமே பெட்டி போடுவதாக இருந்தால் கூடச் கலப்பமாக இருக்கும்

◆ பல மின் கலிட்ககள் ஒரே பலகையில் இருக்கும் போது, குட்டைகளில் வரும் ஸ்டிக்கரிலிருந்து விசைகளை யொட்டி உரிய எழுத்துக்களை ஒட்டினால், (தி-விசிறி, P - பிளக், G-கிரைண்டர், T- டியூப், L - விளக்கு) கலப்பமாக அடையாளம் காண உதவும்

◆ பருமானா மெழுகுவர்த்தியை ஏற்று முன்பு, திரியைச் சுற்றிலும் உள்ள மெழுகைச் சிறிது சுரண்டி எடுத்து விட்டுக் குழி போய் செய்து கொண்டு அதில் எண்ணெய் ஊற்றித் திரியை ஏற்றினால் மெழுகு உருகி ஊற்றாது. அதிக நாட்களுக்கு வரும்.

◆ மொசைக் தரையில் கோலம் போடும் போது, கரைத்த மாவில் சிறிது பெனிகால் பசையைச் சேர்த்துக் கரைத்துக் கொள்ள வேண்டும் இதனால் பல நாட்களுக்கு அழியாமல் பதப்பப் பாகவே கோலம் இருக்கும்

◆ பெருங்காயப் பவுடர் வரும் டப்பாக்கள் காலியானதும் அதில் சோப் பவுடர் போட்டு சமைவதை மேடை மின் மீது வைத்துக் கொண்டால், சாப்பிட்ட தட்டுக்கள் முதலியவற்றை அவசரத்திற்குத் தேய்க்கக் கலப்பமாக இருக்கும். சோப் பவுடரும் வீணாவதில்லை.

◆ புத்தகம் வைக்கும் அலமாரி, உயிர்ஸ்டான்டு, டிரோ மற்றும் பெர்மென்கள் வைக்கும் 'ஷேல்கேஸ்'களில் வசம்பு வாங்கி போட்டு விட்டால் ஆண்டுகள் ஆனாலும் பூச்சியும் வராது. மணமும்,

பலனும் தொடர்ந்து கிடைக்கும்.

◆ சிறுநெறும்பு/எறும்பு கடித்தால் பற்பசையை எறும்பு கடித்த இடத்தில் தேயுங்கள் எவ்வாறு பற்பசையில் உள்ள 'மின்ட்'தான் அதன் ரகசியம்

◆ பண்டுகை விருந்து நாட்களில் மீற்த உணவுப் பொருட்களை கேரியர் அடுக்குகளில் நிரப்பி அடுக்கி வைத்து விடுங்கள் சமைமயல் மேடை படுக்கத்தமாகவும், பார்வைவயாகவும் இருக்கும்.

◆ தேங்காய் சாதம் கிளறும் பொழுது ஒரு சிட்டிகை சர்க்கரை சேர்த்துக் கிளறிப் பாருங்கள் கனவையும், மணமும் ஏ ஒன் என்ஸ்கள்

◆ பெயின்ட் வாடை நீங்க ! வீட்டுக்குப் புதிதாக பெயின்ட் அடித்து இருந்தால் பெயின்ட் வாடை இருந்து கொண்டே இருக்கும் ஒரு வெங்காயத்தை நறுக்கி அதையின் மத்தியில் வைத்து விட்டால் பெயின்ட் வாடை வீசாது

இ டிஷ்யூ பேப்பர் நாப்பிள்கள் போட்டு கண்ணாடிக் கதவுகளைத் துடைத்தால் பளீரென்று இருக்கும். குறிப்பாக மழை நேரங்களில் காற் ஓட்டும் போது, நன்கு துடைக்க உதவும்.

இ திருமண விசேஷ நாட்களில் பந்தியில் இவையின் கீழ் ஒரு சிறு கவர் வைத்தால், சாப்பிட முடியாதவர்கள் கூலிட், வாழைப் பழம் போன்றவற்றை வீணாக்காமல் எடுத்து வைத்துக் கொள்வார்கள்.

இ தீபம் ஏற்ற பஞ்சை சிகிலில்லாமல் சதுரமாகப் பிரித்து துடைப்பக்குச்சியை ஒரு சுற்று சுற்றினால் போதும். அதாவது

குச்சியை பஞ்சின் நடுவில் வைத்து கையை ஒரு தேய் தேய்த்தால் திரி போல் நன்கு வரும். அதை அப்படியே உருவி வெளியே எடுத்தால் விளக்குத் திரி தயார். குறைந்த பஞ்சில் நிறைய திரி திரித்துக் கொள்ளலாம்.

❶ மஞ்சள் கிழங்கு, குங்குமம் முதலியவை கெடாமல் இருக்க, காய்ந்த துணி இவையை டப்பாவில் போட்டால் வண்டு, பூச்சி வராது.

❷ டப்பாவில் பால், காப்பி, உ எதை ஊற்றி வைத்தாலும் எரிக்கரை கலக்காமல் ஊற்றி வைப்பது நல்லது. எரிக்கரை சேக்காததால் பல மணி நேரங்கள் கெடாமல் இருக்கும்.

❸ அரிசி களைந்த தண்ணீரில் உங்க துருப்பிடிச்ச ஜாரினி, இடியாப்ப அச்சு, அரிவாள்மனை, கத்தி போன்ற பொருளை களை நாலே நாலு மணி நேரம் ஊற வைத்து எடுத்து துணியால் துடைக்க துரு போய்விடும்.

❹ வெங்காயம் நறுக்கும் போது நறுக்கிய வெங்காயத்தை அரிவாமனை யிலேயே செருகி வைத்து விட்டு பிறகு மற்றவைகளை நறுக்குங்கள். கண்ணில் நீர் வராது.

❺ பூண்டு அறையில் படங்களின் மேல் 'ரெனால்ட்ஸ்' பேனா மூடிகளை கவரிக் கூம்பு போல் வாய்ப் பகுதி மேல்நோக்கி இருக்கும்படி வைத்து 'செயோடேப்' போட்டு ஒட்டி வைக்க ஒவ்வொரு படத் திற்கும் 5'நேரம் வண்ண மயர்கள் தாங்கிய வண்ண வண்ணக் கூம்புகள், பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

❻ சாதாரணமாக ஜாதகங்களுக்கு மஞ்சள் தடவுவதற்கு முன் ஜெராக்ஸ்

எடுத்துவிட்டு காப்பிகளிலும் அழகாய் மஞ்சள் தடவலாமோ!

❷ கைக்கடிகாரம் வாங்கிய பெட்டியில் கடிகாரத்தை மாட்டும் கிளிப் பகுதியை வெட்டி எடுத்து விட்டு, அதனுள் (விட்டில் இருக்கும்) இரண்டு சாயி லிக் சகங்களை வைத்தால், சாயி அலமாரி அழகுடன், வசிகரிக்கும்.

❸ பழைய டைரியின் மேஜட்டையை வட்ட வடிவத்தில் கத்திரித்து, குடான பாத்திரங்கள் வைக்க 'டேயின் மேட்' டாக் பயன்படுத்தலாம்.

❹ ஊருக்குப் போகிறீர்களா? கக்கஸ், வாஷ்பேஸின் இவற்றிலெல்லாம் கொஞ்சம் கொஞ்சம் பிளாயினல் ஊற்றி விட்டுப் போங்கள். திரும்பி வருகையில் நூற்றம் சூட்டாதிருக்கும்.

❺ உபயோகிக்காத ரூக்கரில் வைக்கும் அலுவலியைப் பாத்திரங்களைக் கடையில் கொடுத்தால் அழகாகத் துளை போட்டுக் கொடுப்பார்கள். அதனை காய்கறி வடி தட்டாகப் பயன்படுத்தலாம். பெரிய துளையாகப் போட்டுக் கொண்டால் அரிசி சலிக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

❻ துளிக்கரு முன்னால் வைக்கப்படும் அகல் விளக்கை, பழைய (அ) புதிய கெரோஸின் 'ஸ்டூட்'னின் பர்ளரால், (டாப்பில் ஒரு துளையுடன், நகடு இருக்கும்) மூட, விளக்கு அண்ணாமல் தின்று நிதானமாய் எரியும்.

❷ பழுப்பெறிய வெள்ளைத் துணி களை வெண்மையாக்க அழகிய எலு மிச்சையைபோ, நல்லதையோ பிழிந்து சாறு எடுத்துக் கால் வாளித் தண்ணீரில் (குடு) அதை மணி நேரம் ஊறவைத்துப் பின் அவசி உலர்த்துங்கள். பிறகு

பாருங்கள் வெண்மையை!

❖ முருங்கைக் கீரையை எளிதாக ஆய-
-சிறிய சிறிய கிளையாக ஒடித்து, பாலி-
தீன் பையில் போட்டுக் காற்றுப் புகாமல்
சூக்கர் பாத்திரத்தில் மூடி, காலையில்
எடுத்து முறத்திலோ, தாம்பாளத்திலோ
கொட்டிப் பாருங்களேன்!

❖ ஸ்பூன் ஸ்டான்டிக் கம்பியின்
நடுவில் அழகாக ஓயர் கொடுத்து சுற்றி
விட்டு ஸ்பூன்களை அடுக்க அழகாக
இருக்கும்.

❖ செடிகளைச் சுற்றி ஆழமாகக் குழி
வெட்டி, வீடு பெருக்கும் போது சேரும்
குப்பைகளை - மூக்கியமாகச் சிறு
பேப்பர் துண்டுகள் காய்கறித் தோல்
வைட்டமின் மாத்திரைகள், டானிக்
போன்றவை இந்தக் குழிகளில் நிரப்பி
மண்ணைப் போட்டு மூடி விட்டால்,
அவை மக்கி, சிறந்த உரமாகும். ரசத்
தைக் காத்துக் கொள்ளும் தன்மையின்
காரணமாக, கடுங் சோடையிலும் நாள்கு
நாட்களுக்கு ஒரு முறை தண்ணீர் விட்-
டால் போதும்.

❖ அரிசியில் வண்டின் தாக்குதல்
இல்லா மல் இருக்க, நிழலில் உலர்த்திய
நொக்கி இலைகளை அரிசியில் பரத்தி
வைக்கலாம்.

❖ தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து
வானியில் ஊற்றிச் சிறிது வாலிங் பவுட-
ரைப் போட்டு, சமையற்கட்டில் உப-
யோகிக்கும் கைப்பிடித் துணிகளை
அதில் முக்கி ஒரு மணி நேரம் கழித்துக்
கசக்கி அலசினால் எண்ணெய்ப் பிசுக்கு
இருக்காது.

❖ தேர் பேஸ்ட் ஒரிரு நாட்களுக்கே
வரும் என்ற நிலையில் இருந்தால்,

பத்திரப்படுத்தி வெளியூர் போகும் போது
அதை எடுத்துக் கொண்டு போனாலே
போதும்.

❖ ஊறுகாய் ஐடிஐயை, வாயை மூடி-
யால் மூடிய பின், அதன் மேல் ஒரு
பாலிதீன் கவர் அல்லது தாளை வைத்துக்
கழுத்துப் பகுதியை ரப்பர் பாண்டால்
இறுக்கிக் கட்டி விடலாம். ஊறுகாய்க்கு
அருமையான பாதுகாப்புக் கிடைக்கும்.

❖ பவுடர் டப்பாவில் அதிகத் துளை
போட்டு விட்டால், மெழுகுவர்த்தியைக்
கொளுத்தி அதில் வரும் திரவம்
கொண்டு ஒட்டை வீசு விடுங்கள். ஒரு
நொடியில் துவாரம் அடைபட்டு விடும்.

❖ பூளைக்கு வாங்கிய வெற்றிலையை
ஒரு பித்தளை தம்ளரில் வைத்து
கவிழ்த்து மூடி வைங்கள்! வெற்றிலை
வைத்தபடி வரடாமல் இருக்கும்.

❖ பித்தளை, மற்றும் வெள்ளிப் பாத்-
திரங்கள் கறுத்துக் காணப்பட்டால்,
அதற்கு சாதம் வடித்த கஞ்சியில் சிறிது
நேரம் பாத்திரத்தை ஊறவைத்து, பின்
எடுத்துத் துவக்கினால், வெள்ளையாகி
விடும்.

❖ உங்கள் பிளாஸ்டிக் பக்கெட் ஒட்டை
யாகி விட்டால் அதைக் கவிழ்த்து
பழைய தேர் பிரஷ்வை எரித்து உருகும்
திரவத்தை அந்த ஒட்டை வீசு ஊற்றவும்.
ஒட்டை விரைவில் அடைபட்டு விடும்.

❖ அரிசி மாவு இருக்கும் டப்பா
அல்லது சம்புடத்தில், கரண்டிக்குப்
பதிலாக, ஓர் சிறிய உ வடிக்கட்டியைப்
போட்டு வைப்பது நல்லது. மாவு
எடுக்கும் பொழுதும் உ வடிக்கட்டியால்
எடுத்தால் அவ்வப்பொழுது, புழு, பூச்சி,
கட்டிதட்டிகள் இல்லாமல் சலித்தே,

சத்தமான மாவை, உபயோகிக்கலாம்.

✦ படுக்கை விரிப்புகள், தலையணை உறைகள், பெரிய துண்டு, மிதமான சுடுநீரில் முக்கால் பாகம் வாஷிங் சோடாவும், கால் பாகம் சோப் பவுடரும் போட்டு ஊறவைத்துத் துவைத்தோமானால் துணிகள் பளிச்சென்றிருக்கும். சோப்பு செலவும் குறையும். துணிகளும் சாயம் போவதில்லை.

✦ சாம்பார்ப் பொடி அரைக்கும் போது, ஒரு கைப்பிடி கல் உப்புப் போட்டு அரைத்தால் வண்டு வராது. ஞாபகமாக சாம்பார் செய்யும் போது உப்பைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

✦ சாதாரண அலுமினியம் ஃபாயிலை (ஹோட்டல்களில் உணவு பாக்கி செய்து தர உபயோகப்படுத்துவது) வேசாகக் கசக்கி, பின் கருக்கங்களுடன் பிரித்து தம்ளர்களின் மேல் சுற்றி விடவும். இவற்றில் பூக்களை வைத்து அலங்கரித்து கொலுப்படியில் அங்கங்கே வைக்கவும்.

✦ இரவு நேரங்களில் வெளியே செல்லும் போது வீட்டில் ரேடியோ அல்லது டீனியை சின்ன வால்பூயில் வைத்து விட்டுச் செல்லவும். ஒரே நேரத்தில் விளக்குகளையும், ஃபேன்களையும் 'ஆன்' செய்து வைக்கவும். உள்ளே யாரோ இருக்கிறார்கள் என்ற நினைப்பில் திருடர்கள் கைவரிசையைக் காட்டாமல் போய் விடுகிறார்கள்.

✦ உபயோகிக்கப்படாத புதிய நபால் தலைகள் ஒன்றோடொன்று ஒன்று ஒட்டிக் கொண்டு விட்டனவா? அவற்றை சில நிமிடங்கள் உங்கள் ஃபர்சரில் வைத்து எடுத்த பின் சுலபமாக, கிழியாமல் பிரிக்க முடியும்.

✦ ஷேவிங் பிரஷ் பழையதாகி விட்டால் அதைப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குழந்தைகளின் கான்வால்ஷ்ஷிக்களுக்குப் பால்ஷ் போட உதவும்.

✦ பிரெட் டோஸ்டரில் மிகவும் சிறிய கர்ப்பு புருந்து விட்டால் தலை உலர்த்தும் ஹோர் டிரையரை மெதுவாகக் கழுவவிட்டு டோஸ்டர் அருகே காட்டுங்கள். காற்று, மிதமான உஷ்ணம் தாங்காமல் வெளியே வந்து விழும்.

✦ நல்ல காற்றோட்ட வசதியுள்ள ஹாலில் போடும் சோஃபா செட்களின் கவர்சன் காற்றினால் அலைபட்டு கீழே விழுந்து விடுகின்றன. அதற்கு அழகிய மூத்துக்களை குண்டூசியால் செருகி ஆங்காங்கு குத்தி வைத்து விட்டால் பார்ப்பதற்கும் அழகாக இருக்கும். துணிகளும் கீழே விழாது.

✦ சவாமி படங்களைத் துடைக்கும் தண்ணீரில் சுற்றூரத்தைக் கரைத்துத் துடைத்தால் பூச்சி அரிக்காது (படத்தை).

✦ வீட்டில் வாசற்படி, ஜன்னல் கதவுகளில் உள்ள அழுக்கைத் துணியில் கெரோசினைத் தொட்டுத் தடவி ஒரு நிமிடம் ஊறவிட்டு, பின் வேறு துணி கொண்டு துடைத்தால், அழுக்கு வந்து விடும்.

✦ மாலையில் வாங்கும் மல்லிகை பூ, மறு தினத்திற்கும் வாடாமல் இருக்க, ஒரு பாத்திரத்தை நீரில் முக்கி எடுத்து அதில் பூக்களை வைத்து மூடி வைக்கவும். மறு நாள் வரை பூக்கள் வாடாமல் புதியதாக, மணமுடன் இருக்கும்.

○ சிறிது பஞ்சில் 'சென்ட்'டை எடுத்து டெலிபோன் பேசும் வாய்ப்புறம் தடவி விடுங்கள். பிறகென்ன? மணக்க மணக்க

மணிக்கனாகவில் பேசித் தள்ள வேண்டியதுதான்!

○ உறவினர் வீட்டுக்கோ, நண்பர்கள் வீட்டுக்கோ சென்றால், அவர்கள் வீட்டில் யாரும் இல்லாதபட்சத்தில் நமது விசிட்டிங் கார்டில் தேதியிட்டு உள்ளே போட்டுவிட்டு வந்தால், நாம் வந்து சென்ற செய்தி அவர்களுக்குத் தெரியும்.

○ பூந்தொட்டிகளில் 15 நாட்களுக்கு கொருமுறை காலியைத் திக்காகக் கரைத்து பளைய பிரஷ்ஷினால் அடித்து விடவும். சட்டி புதிது போல் பளபளக்கும். செடிகளும் பார்க்க பளிச்சென்றிருக்கும்.

○ பச்சு, பிளாஸ்டிக், எவரீசிங்ஸ் பண்டங்கள் மீதுள்ள பெயர், முகவரிகளை அழிக்க சிறிது 'நெயில் பாலிஷ்' ரிமூவரைப் பயன்படுத்தித் துடைக்கவும்.

○ உங்கள் வீட்டு 'ட்ராயிங் ரூம்' கவரெங்கும் உங்கள் குழந்தை 'கரேயான்' னால் ட்ராயிங் வரைத்து தள்ளி விட்டானா? அவற்றின் மீது சிறிது பற்பசையைப் பூசிக் காய் விடவும். பின் சூடான நீரில் நனைத்த துணியால் துடையுங்கள் கறை? போயே போச்சே..

○ இரும்பு டீப்ஸ், ஆணிகள் முதலியன வைக்கும் பெட்டிக் குள் ஒரு கரித் துண்டை வைத்தால், அது காற்றிலுள்ள ஈரத்தை உறிஞ்சிக் கொள்ளும் பொருள் களும் துருப்பிடிக்காமல் இருக்கும்.

○ கொடி கட்டும் போது, ஒற்றைக் கயிறாகக் கட்டுவதற்குப் பதில் இரட்டைக் கயிறாகக் கட்டுங்கள். காயப் போடும் போது ஒரு துணியை ஒரு கயிற்றில் போட்டால் அடுத்த துணியை மறு கயிற்றில் போடுங்கள். இப்படி மாற்றி மாற்றிப் போடுவதால் எந்தத் துணியுமே பறக்

காது (இரண்டு கயிறும் இழுத்துக் கட்டி யிருக்க வேண்டும்) 'களிப்' செவையும் மிச்சம்!

○ வீட்டில் பூண்டு அதிகம் வாங்கி விட்டால், அதை அப்படியே ஒரு தட்டில் பரப்பி வைப்புகள் பூண்டு வைத்த அவமாரியில் ஒரு ஈ, எறும்பு, பல்லி எதுவும் அண்டாது.

○ வாசனை சோப்புக்களைக் கற்றி வரும் அட்டைகளை கண் போன்ற வடிவத்தில் வெட்டி, டெலிபோன் உள் பாகத்தில் செல்லோடெப் வைத்து ஒட்டி விட்டால் கமகமவென மணக்கும் வாரத்திற்கொரு முறை மாற்றிப் புதிதாக வைக்கலாம்.

○ காலியான தேப் பேஸ்ட் டிபூபுகளை இரண்டாகக் கத்தித்துத் தண்ணீரில் கறை வைத்துப் பிறகு அந்தத் தண்ணீரில், கண்ணாடி ஜன்னல்கள், ஸ்கட்டர், சைக்கிள் இவைகளைத் துடைக்க, பளபளப்பாகவும், கறை நீங்கியும் இருக்கும்.

○ ஃபிரிஜில் கருவேப்பிலை, கொத்து மல்லி மற்றும் வெற்றிளை, மல்லிகைப் பூ போன்றவற்றை அலுமினியம் ஃபாயில் கவரில் வைத்தால் பத்து நாட்கள் ஆளாலும் அழுகாது.

○ புதிய பெஸ்ட் வாங்கியவுடன் அதில் மேலும் சில துளைகள் போட வேண்டியிருந்தால் பழுக்கக் காய்ச்சிய தடிமனான ஊசியைத் தருந்த இடத்தில் வைக்கவும். கலப்பமாக துளை உண்டாகும்.

○ ஏசி சாதனத்தை ஆஃப் செய்தவுடன் ஏசி அறையின் ஜன்னல்களைத் திறக்காமல் இருந்தால் சிறிது நேரம் மின்சார செலவில்லாமல் அறை குளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

○ ஏசி சாதன பிஸ்டரை இரு வாரங் களுக்கு ஒருமுறை கத்தம் செய்தால் அதிக அளவு மின்சாரம் செலவாவதை மிச்சப்படுத்தலாம்.

○ ஏசி சாதனத்தை ஒரு மணி நேரம் நிறுத்தினால், 40 வாட்டஸ் டியூப் 50 மணி நேரம் எரியும் அளவிற்கு மின்சாரத் திச்ச மாகிறது.

○ டிரோ பளபளக்க, முதலில் பழைய துணியினால் துசியைத் துடைத்து விட்டு, சிறிதளவு பஞ்சு அல்லது ஸ்பாஞ்சை தேங்காய் எண்ணெயில் நனைத்து டிரோ வைத் துடைக்கவும். ஒரு மணி நேரம் கழித்து மீண்டும் பஞ்சாய் துடைக்க, பளபளக்கும்.

○ கற்பூரத்தைப் பொடி செய்து தேங் காய் எண்ணெயில் போட்டுக் கரைத்து, பிரஷ்ஷில் எடுத்து வீட்டிலுள்ள மரச் சாமான்களின் இடுக்குகளிலும், ஓரங்களி லும் தடவினால் மூட்டைப் பூச்சி மற்றும் சிறு சிறு பூச்சிகள் ஒழிந்து விடும்.

○ எறும்புப் பவுடரை வாங்கி, அதை டெட்டால், அல்லது பிளாஸ்டிக் குழைத்து, அரிசி வைத்திருக்கும் வானி அல்லது டிள்களின் அடியில் கற்றிப் பூசி விட்டால் எறும்புகள் அண்டவே அன் டாது.

○ கவாமி அலமாரி (அ) அதையைப் பளிச்சென்று வைக்க... கவாமி படங் களை ஒரே சைலில் ஆர்டர் கொடுத்து வாங்கி மாட்டவும். தெய்வ பக்தியோடு சேர்ந்து, கையலாள்வரும் மின்னுமே.

○ சூடம், சாம்பிராணி, விபூதி, சூங்குமம் போட ஒரே சைலில் டப்பாக் கள் வாங்கி அவற்றில் கொட்டி வரிசை யாக அடுக்கவும்.

○ எப்போதும் கவாமி விளக்கை பளிச் சென்று தேய்த்து, மூத்துப் போல் எரிய விடவும். (மெல்லிய திரி போட்டு)

○ அடிக்கடி கவாமிப் படங்களை (வாரம் ஒருமுறை (அ) மாதம் இரு முறை) மெல்லிய வெள்ளைத் துணியால் துடைத்து வைக்கவும்.

● எப்பொழுது காஸ் அடுப்பை அணைப்பதானாலும் முதலில் சிலின் டரை மூடி விட்டு மேலே அணையுங்கள். ஒவ்வொரு தடவையும் டியூபில் இருக் கும் காஸ் வீணாகாமல் இருக்கும், காஸும் ஒரு வாரம் அதிகமாக வரும்.

● காஸ் எரியவில்லை என்று காஸ் வரும் திப்பினைக் குத்திக் குத்திப் பெரிது செய்து அடுப்பு சிவப்பாக எரிவதானும் காஸ் வீணாகும்.

● மாவையில் தீபம் ஏற்றும் முன்பு திரி தூல்களை ஒரு மணி நேரம் முன்பே சுட் செய்து ஒரு கப்பில் நாலு ஸ்பூன் எண்ணெய் விட்டு ஊறவைத்து விட வேண்டும். பின் அகல் விளக்கில் அந்தத் திரிதூவை எடுத்து எண்ணெய் விட்டு ஏற்றினால் விளக்கு நன்றாக நின்று எரியும்

● வீட்டைப் பூட்டிவிட்டுப் போகும் போது, நாம் பூட்டைத் திருப்பி பூட்டி விட்டுப் போக வேண்டும் இதனால் மழைத் தண்ணீர் உள்ளே போகாது. பாதுகாப்பும் கூட.

● டிபன் காரியரில் உள்ள அடுக்கு களில் ஒன்று, இரண்டு என்று நம்பர் களைப் பொறித்து வைத்தால் அடுக்கும் போது கைமாய் இருக்கும்

● கண்ணாடி மேஜை மீதுள்ள கறை நீங்குவதற்கு டாக்கம் பவுடர் அல்லது

கடவை மாவைத் தூவி பிறகு நன்றாக துடைத்து விடவும்.

● கையில் மண்ணெண்ணெய் பட்டு அதன் வாடை கையை விட்டுப் போக விடாமையென்றால் கொஞ்சம் தயிரை எடுத்து அதில் கையைக் கழுவினால் வாடை போய்விடும்.

● ஹார்ட்வேர் கடைகளில் விடைக்கும் சிலிகான் கார்பைட் பேப்பர் வரங்கி வந்து, இலுப்பச் சட்டி/தோலைக் கல்லை தண்ணீரில் அலம்பி விட்டு இந்தக் காலத்தில்தான் ஒரு சிறு துண்டு வெட்டி எடுத்துக் கொண்டு தேய்த்தால் கறுப் பெல்லாம் மாயமாக மறைந்து விடும். வருடக்கணக்கில் பிசுக்கு பிடித்திருந்தால் சில நடவைகள் தேய்த்துக் கழுவினால் சத்தமாலி விடும்.

● உ.வி., ஃபிரிட்ஜ், ட்ரூப் லைட் போன்ற சாதனங்களின் ஸ்விட்ச்களை அணைத்தவுடனேயே (மனம் மாறி) மீண்டும் போடாதீர்கள் ஃபிரிட்ஜில் 'கம்பர்சரும்', உ.வி.யில் சிக்சர் டிப்யூபும், டிப்யூப் லைட்டும் 'பாலஸ்டீம்' இதனால் பாதிக்கப்பட்டு விடாமல் பழுதாக்கும்.

● மாவு மிஷினில் மாவு அரைப் பதற்கு முன், சிறிதளவு அரிசியைப் போட்டு அரைத்தபின் எந்த மாவு வேண்டுமானாலும் அரைக்கலாம். நமக்கு முன்பு கம்பு, கேழ்வரகு, கோதுமை, க. பருப்பு அரைத்தாலும் கவனமில்லாமல் மாவு கத்தமாக இருக்கும்.

● கேள்வாஸ் டி-9 பால்ஷ் டப் பாவை, பால்ஷ் தீர்த்த பிறகு அதில் செம்மண் குழைத்து வைத்துக் கொண்டால், அதினுள்ள பிரஷஷர்ஸ் வாசலில் கோலம் போடும் போது நன்றாக வரும்.

● உப்புத் தண்ணீரினால் பாத்திரங் களில் வெள்ளையாக, சொர சொரப்புடன் இருக்கிறதா? மோர் ஊற்றி வைத்து நாள்கு அல்லது ஐந்து மணி நேரம் கழித்து பாத்திரத்தை கழுவிப் பாருங்கள். பாத்திரம் 'பளிச்'சென்று மின்னும்!

● டிரான்ஸ்பரண்ட் பிளாஸ்டிக் தம்ளர்கள் அடிப்பாகம் உடைத்து விட்டால் அதை பம்ப் ஷேட் ஆக செய்து கொண்டால் சிக்கலாகவும், அதிக பிரகாசமாகவும், (புதிய டிசைன்கள்) அழகாகவும் அமையும்.

● காலிங் பெய்லை உபயோகிக்கும் போது இரவு நேரங்களில் வேலாகத் தொட்டால் போதும் அழுத்தி நீண்ட நேரம் அடித்தால் உள்ளே சிறு குழந்தைகள் அவறவும், அழவும் நேரலாம்.

● கோபா, மேஜைகளை இடம் மாற்றும் முன், அவற்றின் கால்களில் பழைய சாக்ஸ்களை நுழைத்து விடவும். இப் போது இஷ்டப்படி இழுக்கலாம். கீறல் விழாது தளரவும் பொருட்களும் பாழாகாது.

● உடையில் எண்ணெய் கொட்டி விட்டால் உடையையாக அந்த இடத்தில் விபூதியைப் பூசி ஒரு மணி நேரம் வைத்து விடுங்கள் அதன்பின் சோப்புப் போட்டு அவசினால் எண்ணெய்க் கறை இருந்த இடம் தெரியாமல் மறைந்து விடும்.

● தோலில் செய்த எந்தப் பொருளையும், பாலில் நனைத்த துணியினால் துடைத்தால், தல்ல பளபளப்பாக ஆகி விடும்.

● வீடு கட்டும் போது மீத 'டைட்ஸ்' களை சமையலறையில் எண்ணெய், தெய், ஊறுகாய் ஜாடிசெருக்கு அடியில்

வைக்கப் பயன்படுத்தலாம்.

● எக்ஸாஸ்டு ஃபேன் கவரில் வட்டமாக ஃபேன் இல்லை என்றால் மாவு சலிக்கும் சல்லடையை அங்கு பொருத்தி விட்டால், பூச்சி பொட்டு எளிதாவும் உள்ளே அண்டாது.

● பிளாஸ்டிக் பாய், காப்பி, உணர்நிவைப்பதை விட ஹாட் பேக்கில் ஊற்றி வைத்தால், அதிக தம்ளர் ஊற்ற முடியும். மூன்று மணி நேரத்திற்கு மேல் குடு குறையாமல் வைத்திருந்து அனைவரும் குடிக்கலாம்.

● கிராண்டரில் அரிசி அரைக்கும் முன் ஒரு ¼ கப் தண்ணீர் விட்டு விட்டு, பின் ஊறிய அரிசியைப் போட, அரிசி குழியில் சிக்கிக் கொள்ளாமல் கிராண்டில் அரைப்பதும் கிராண்டரில் சுற்றும் கல்லும் எளிதாகக் கழலும்.

★ அவ்வாறுகூடிய வைக்கும் கவரில் 2 பச்சை மிளகாயையும் சேர்த்து வைத்தால் ஏறம்பு வராமல் இருக்கும்.

★ எடனிடேபிள் மீது ஒரு கிண்ணத்தில் சிறிதளவு புதினா இலையைப் போட்டு தண்ணீர் ஊற்றி சிறிது உபயையும் கவந்து வைப்புகள். ஈத் தொல்லை இருக்கவே இருக்காது.

★ வாழை இலையின் நடுவில் உள்ள கம்பை நறுக்கி இடவி மாலில் போட்டு வைத்தால் பொங்காது.

★ கடையில் எட்டனாவுக்கு மூக்குப் பொடி வாங்கித் தண்ணீரில் கரைத்து ஏறம்புப் புற்றில் வைத்து விடுங்கள். மாயமாய் மறைந்து விடும்.

■ அவசர வேலை காரணமாக கிராண்டரை உடனே அலம்ப முடியாமல் போகலாம். குழனி காய்த்து போய் விடும்.

ஒர் ஈரத் துணியைக் குழனியில் சுற்றி விடுங்கள். பிறகு ஐந்து நிமிடத்தில் அலம்பினால் சுத்தமாகி விடும்.

★ அடிக்கடி உபயோகப்படுத்திய உலகட்டி அடைத்துக் கொண்டிருக்கும். எவர்தில்வர் வடிகட்டியாக இருந்தால் நெருப்பில் சில நிமிடங்கள் காட்டிய பிறகு கழுவி விடவும். அடைப்பு நீங்கி பளிச்சென்று இருக்கும்.

★ இன்னொருவர் போடும் கிரிஞ்ச் இருந்தால் அதை பேனாவிற்கு இங்கு ஃபில்லராக பயன்படுத்தலாம். அதோடு அதில் தேங்காய் எண்ணெய் எடுத்து சைக்கிளுக்கு எண்ணெய் போடவும் பயன்படுத்தலாம்.

★ டேட் எக்ஸ்பயரி ஆன மாத்திரைகளைப் பொடி செய்து தண்ணீரில் கவந்து செடி கொடிகளுக்குத் தெளித்து விடலாம். செடிகளுக்குப் பூச்சி, புழு வராமல் செழித்து வளரும்.

★ துணிகளில் எண்ணெய் கறையோ, கிரீஸ் தாரோ பட்டு விட்டால் அவற்றைத் துவைக்கும் போது சிறிது சொட்டு நீலகிரி தைலம் விட்டுக் கழுவினால் கறைகள் போய்விடும்.

■ வீட்டில் ஏறம்புப் புற்று இருந்தால் அங்கே கொஞ்சம் பெருங்காயத் துளைத் துளி விடுங்கள். அவ்வளவுதான் பல நாட்களுக்கு வீட்டில் ஏறம்புப் புற்றே வைக்காது. அதன் தொல்லையும் இருக்காது.

★ அயர்ன் பாக்களில் துணிக்கறை படிந்து விட்டால் சுத்தமான ஆஸிட்டை (நகைக்க கடைகளில் உபயோகப்படுத்துவது) லேசாக ஒரு குச்சியால் தடவி பிளேடால் கரண்டினால் 'பளிச்சென்று' ஆகி விடும்.

ஃ நெயில் பாலிஷை ஃபிரிஜில் வைத்தால், நீண்ட நாள் காயாமல் இருக்கும். ஒரு வருடம் வரை இருக்கும்.

ஃ தலையணை உயரம் குறைத்திருந்தால், முகத்திற்கு அழகூட்டும்.

ஃ ஸ்நானப் படிப் தயாரிக்கும் போது சிறிது குப்பைமேனி இலைகளையும் காய வைத்து, இடித்துச் சேர்த்துக் கொள்ளவும். எந்தவித தோல் வியாதிகளும் நெருங்காது.

ஃ முளை மழுங்காத நேர்பின்னகளை நெயில் பாலிஷில் இரண்டு முறை முளைப் பகுதியை நனைத்து எடுத்து உலர விடவும். (நேர்பின்னின் அடிமுனையை மட்டும் நனைத்தால் போதும்).

ஃ சிறுமியருக்கு மருதோன்றி இட்டு விட்டால் சற்று உலர்ந்ததும் பால் கவருக்குள் அவர்கள் ஈகைகளை நுழைத்து கட்டி விடலாம். உதிர்ந்தாலும் கவருக்குள்ளேயே உதிரும்.

ஃ நீக்கத்திற்கும், தீக்காயத்திற்கும் வெந்தயக் கிரையை அரைத்துப் பற்றுப் போடலாம்.

ஃ கூந்தல் மிக அழிகமாக உதிரும் போது வெந்தயக் கிரையை அரைத்துத் தலையில் தடவிக் கொண்டு கொஞ்ச நேரம் கழித்துக் கூந்தலை அவசலாம்.

ஃ குளிர்ந்த பகல் பாலால் முகத்தைக் கழுவுங்கள். அல்லது குளிர்ந்த ௨ தண்ணீரால் முகத்தைக் கழுவுங்கள்.

ஃ தக்காளிப் பழத்தின் தோலை உரித்து விட்டு, அத்துடன் தேனைச் சேர்த்துப் பசையாய் குழப்பி முகத்தில் பூசிக் கொள்ளவும். 10 நிமிடங்கள் கழித்து வெதுவெதுப்பான நீரில் கழுவினால் போதும்.

ஃ பற்களை அடிக்கடி கத்தம் செய்தாலும்

எனாமல் போய் விடும்.

ஃ பற்களை தங்ங 'பேஸ்ட்' கொண்டு பிரஷ்ஷினால் தேய்த்தல் அவசியம்.

ஃ ஸ்பகார்பனேட் சோடாவடன் சாதாரண உப்பு சம அளவு கலந்து தேய்க்க, பற்கள் பளபளக்கும்.

ஃ ஆரஞ்சுத் தோலை உலர்த்தித் தூளாக்கி பிரஷ் செய்வதும் பற்களைப் பளரிட வைக்கும்.

ஃ கருகிப் போன ரொட்டித் துண்டுகளால் பற்களைத் துலக்கினாலும் பற்கள் வெண்மையாக இருக்கும்.

ஃ எலுமிச்சை தோலால் (பழம் பிழிந்த பின்பு தோலை அப்படியே பற்களைத் துலக்கினாலும் பற்களில் உள்ள கறை போகும்.

ஃ சாதாரண உப்புடன் எலுமிச்சை சாறு கலந்து பல் தேய்ப்பதும் கறைகளைப் போக்கும். ஆனால், சிலருக்கு இந்த முறை பற்களைக் கூச வைக்கும்.

ஃ பனிக்காலங்களில் சோப்பைத் தவிர்த்து, பாசிப் பயறு 1 கப், பச்சரிசி 1/4 கப், சில துண்டு கஸ்தூரி மஞ்சள், அல்லது ஓரிரு துண்டு சாதாரண மஞ்சள் போட்டுப் பொடித்துத் துணியில் சலித்து, குளித்துப் பாருங்கள். சமூம் வெடிப்பு விடாது.

ஃ வெள்ளரிக்காயை 'சாலட்' முதலியவற்றில் உபயோகிக்கும் போது அதன் தோலைச் சீவி எறிந்து விடாதீர்கள். ஏனெனில் அதன் தோலில்தான் அழனகக் காக் கும் தாது உட்புக்களும், வைட்டமின்களும் உள்ளன.

ஃ பாகற்காயில் குட்டை பாகல் வகைகளில் இரும்புச் சத்தும், வைட்டமின் ஏ, சியும் மற்ற வகைகளாக் காட்டிலும் அதிகமாக உள்ளன.

ஃ முகத்துக்குப் போடும் லாக்டோ கால் ஸைன், லக்மே கால்ஸைன் போன்ற கிரீம் கள், பழசாகி, கெட்டியாகி, கட்டி தட்டி விட் டால் கவனம் வேண்டாம். அதில் சிறிது ரோஸ் வாட்டர் (பன்னீர்) விட்டுக் குறைத் தால் புதிய கிரீம் போல் ஆவதுடன், கமகம் வெண் மணமுடனும் இருக்கும்.

ஃ 10 - 15 செம்பருத்தி இலைகளைப் பறித்து, அம்மியில் வைத்து உருத்தெரி யாமல் ஆக்குங்கள். கொழு கொழுவென்ற சட்னி தயார். இந்தப் பச்சை சட்னியில் ஒரே ஒரு மேசைக் கரண்டி சீயக்காய்த் தூணாக் கலந்து நீராடுங்கள்.

ஃ முதல் நாள் இரவு இரண்டு மகப்பிடி வேப்பிலையை இரண்டு குவளைத் தண் ணிரில் கொதிக்க வைத்து, ஆறியபின், மறு நாள் காலை தலைக்குக் குளிக்கும்போது, தலையை அந்த நீரில் அலசிவிட்டுக் குளித் தால் பேன் தொல்லை நீங்கும்.

ஃ இதே நேர முகத்திற்கு உபயோகித்தாலும், முகத்தில் உள்ள மாக மறு நீங்கி முகம் பளபளப்பாக இருக்கும்.

ஃ எப்போதுமே நேராக நிமிர்ந்து உட்காாப் பழகுங்கள். 'ராஜ' தோரணையில் அமர்வது எதிரே இருப்பவர்கள் புருவங்கள் உயர் வதுடன் உங்களின் 'தனி அழகு' அவன் களை வாயடைக்கவும் செய்யும்.

ஃ இமிடேஷன் தோட்டால் மேல் படுப் பகுதிகளில் ஒரு 'கோட்' நேச்சுரல் கவர் நெயில் பால்களைப் பூசிக் காய விட்ட பின் அணிந்தால் எந்த அவர்ஜியும் ஏற்படாது.

ஃ 'டை' போடுமுன்பு சிறிதளவு புளி உப்பு சேர்த்துக் கரைத்த 'திக்காளை கரைசலை அல்லது எலுமிச்சம் பழச்சாறுடன் சேர்த்த கரைசலை ரெடியாய் ஒரு 'கப்'பில் வைத் துக் கொண்டால் 'கறை' பட்டாலும் வெகு கலபமாக இந்தக் கலவையைப் பூசிக் கொண்டு, சோப்பினால் கழுவினால் போதும். கறை போய் விடும்.

ஃ கெமிகல் கலந்த ஹேர்- டைஸை விட ஹேர்பல் ஹேர் டைவே மிகவும் சிறந்தது.

ஃ தக்காளி மூத்தை இரண் டாக வெட்டி அத் துண்டுகளை முகம், கழுத்து, கை, பாதம் பகுதிகளில் தேய்த்து ஆரை மணி நேரம் ஊறவைத்து பின் கடலை மாவு கொண்டு தேய்த் துக் கழுவினால் ப்ளீச் கெட் டது போங்கள்.

ஃ வெள்ளரித் துண்டுகளை எடுத்துக் கொண்டு அதன் சாற்றினை முகம் முழுவதும், குறிப்பாக கண்களின் அடிப் பகுதிகளில் தேய்த்துச் சிறிது நேரம் கழித்து கடலை மாவு கொண்டு கழுவினால் கரும் புள்ளிகள், தோல் மறையும்.

ஃ பழுத்த பம்புகளி மூத்துண்டில் ஒள்ளா ளடுத்து முகம், கழுத்து, மாதப் பகுதிகளில் தேய்த்து பயத்த மாவு அல்லது கடலை மாவு கொண்டு தேய்த்துக் கழுவினால் வறண்ட தோளும் மினு மினுக்கும்.

ஃ இனம் நரைக்குப் பித்தம்தான் காரணம். கவலை, மனச்சோர்வும் தலையைப் பல லீனப்படுத்தி, நகரையை ஏற்படுத்தும். அதிகம் காப்பி, தேநீர் பருகினால் பித்தம் ஏற்படும்.

ஃ இனம் நரையை தடுக்க பச்சைக் காய்கறிகள், பழ வகைகள், நிறைய சேர்த் துக் கொள்ளுங்கள்.

ஃ அகால உணவுக்காரர்கள் மீன், மாமிச மும், கசல உணவுக்காரர்கள் பரல் உணவுகளையும் நிறையச் சாப்பிடலாம்.

ஃ சாக்லேட், இனிப்பு, கேக் வகைகளைத் தவிரங்கள். தினமும் 8 தம்ளர் தண்ணீர்

அவசியம் குடியங்கள்.

ஃ சோப்பிலுள்ள காய் பொருள்களால் மயிர்க்கால்கள் வலுவிழக்கின்றன. எண்ணெய் பணை நீங்கி, தோலில் வறட்சியும், கருக்கமும் தோன்றும்.

ஃ நெல்லிப் பொடி கலந்த பச்சைப் பயற்றுப் பொடியைத் தேய்த்துக் குளித்தால் தோல் பொலிவு பெற்று, கருக்கம் நீங்கி, பாபளப்புப் பெறும்.

ஃ நெல்லிக்காயை பொட்டை நீங்கி, வெரிலில் நன்கு உலரவைத்து, காய்ந்த பின் பொடி செய்து கொள்ளலாம்.

ஃ பசிதாப் பழத்தின் விதைகளை வெரிலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து நல்வெண் ணையில் போட்டுக் காய்ச்சி தலைக்குத் தேய்த்துக் குளித்தால் பேன் தொல்லை நீங்கும். சீயக்காயோடும் இங்விதைகளைச் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

ஃ தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்தால் சீரைக்காய் பொடியுடன் ஒரு கரண்டி புளித்த தயிர் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தலைமுடி மிகுதுவாக இருப்பதால், தயிர் சிறந்த கன்டனரும் கூட!

ஃ முக அழகு கீழ்க்கண்ட ஃபிஃபிஸேயே போட்டு வைக்கலாம். முகத்தில் தடவும் பொழுது ஜில்லென்று இருக்கும். (சளி தொந்தரவு உள்ளவர்கள் இட்டிஷ் செய்ய வேண்டாம்!)

ஃ நாள்தோறும் உணவுக்குப் பிறகு இரண் டொரு நெல்லிக்காய்களைச் சாப்பிட்டு வரவும். அத்துடன் ஒரு சிட்டிகை கடுக் காய்ப் பொடியையும் சாப்பிட்டு வெந்நீர் குடி யங்கள். நீங்கள் எப்பொழுதுமே இளைவி தான்!

ஃ காய்ந்த எலுமிச்சைத் துண்டாக்கி தோல்களை மிக்ஸியில் போட்டுத் துளளாக்

கிக் கொள்ளவும். முகம் கழுவு வதற்கு பத்து நிமிடம் முன் இப் பொடி சித்திதளவு எடுத்து பாதுகாள் குழப்பி ஊறியபின் முகம் கழுவினால், பளிச்சென இருக்கும்.

ஃ ஊதும், கை, கால் வலி, எரிச்சல் இவை கட்டு மருதோன்றி இலையை எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு அரைத்துப் பூசி வரலாம். இலையைப் பாதத்தில் தேய்த்தால் கால் எரிச்சல் போகும்.

ஃ அம்மை கண்டுகள்ள காலங்களில் கண் களுக்கு அம்மைமயால் தீங்கு வராது இருக்க மருதோன்றி இலையை அரைத்து இரு பாதங்களிலும் கட்டலாம்.

ஃ இரவில் தலையைவை அடியில் மரு தோன்றி பூக் கொத்தை வைத்துப் படுத் தால் நன்கு தூக்கம் வரும்.

ஃ சாம்பிராணித் தூளுடன் மருதோன்றி விதைகளையும் சேர்த்துப் புனை போட் லீடுகளில் உள்ள துஷ்ட தேவதைகள் சேய் விடும் என்பது நம் முன்னோர்கள் நம்பிக்கை.

ஃ சரியான அளவுடன் செருப்பு/ஷூ வி அணிவது மிக அவசியம்.

ஃ ஷூக்களின் முன்பக்கம் மிகக் கூராக வளைந்திருந்தால், கால் விரல் நகங்கள் வெளிப்பக்கமாக வளர முடியாமல், உட்பக்கமாக வளர ஆரம்பிக்கலாம். உட்பக்க மாக வளரும் நகங்கள் தொற்றுக்கு ஆளாகி, வீக்கமுண்டாகி ஆதனால் துர் நூற்றமும் ஏற்படலாம்.

ஃ வரலம் ஒருமுறை தவறாமல் முடக்கத் தான் கிளையை அரைத்து, தலையில் தேய்த்து ஐந்து நிமிடம் ஊறியதும் குளிக்கவும். இதுபோல் தொடர்ந்து மூன்று மாத காலம் குளித்துப் பாருங்கள். எந்தக் காரணத்தால் முடி கொட்டினாலும் தின்று விடும். இத்தக் கிளைய நரை விழுவதைத்

தடுக்கும். கருகருவென முடி வளரவும் செய்கும்.

★ அரை கிலோ புழுங்கல் அரிவாடா ஒரு கட்டுக் கீரையை வைத்து அரைத்து உப்பு போட்டுக் கரைத்து வைத்து மறுநாள் தோசை செய்தும் சாப்பிடலாம். சிந்தும் கசக்காது. உடம்புக்கும் மிகவும் நல்லது.

★ சாதிக்காய், சந்தனம், மிளகு ஆகிய சரக்குகளைச் சம அளவாக எடுத்துச் சேர்த்து அரைத்து, இந்த விழுதைத் தொடர்ந்து தடவி வந்தால் முகப்பரு கொட்டிப் போய் விடும்.

★ காய்கள் அகன்றும் சதைப் பிடிப்பதும் உள்ள பெண்கள் பட்டைக் கொத்து அணிந்தால் அழகாக இருக்கும்.

★ உயரமான, சதைப் பிடிப்பு இல்லாத பெண்கள் சங்கிலி போன்ற மெல்லிய கொலு அணிந்தால் டார்க்கப் பாத்துமாக இருக்கும்.

★ பெண்கள் இரவில் உறங்கும் போது பெரிய தலைப்பணை வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அப்படி வைத்துக் கொண்டால் கழுத்து தடித்து அழகம் சீராமாதி விடும். சிறிய மென்மையான தலைப்பணைகளையே உபயோகிக்க வேண்டும்.

★ பெழுதுவாத்தியைச் சீவி, நான் செய்து கொண்டு தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து நெருப்பில் காட்டிச் சூடேற்ற, மெழுகு உருவி வேகியம் போல் வரும். அப்போது அதை நன்றாகக் கிளறி எடுத்து வைத்து வெடிப்பின் மீது தடவி வாரும்புகள். வெடிப்பு குணமாகி விடும்.

★ சிவ சம்பங்குளியில் சிலநூற்றுக் கழுத்தின் நூகை போட்டுக் கொள்ளும் இடத்தில் கறுப் பாக கறையாக இருக்கும். இதற்கு முகப் பவுடர் காரணமாக இருக்கலாம்.

★ எல்லா முகப்பவுடர்களிலும் 'ஜிங்க் ஆக்சைட்' என்ற உலோகம் நுண்ணிய

அணுக்களாகக் கலக்கப்படுகிறது. இது, நூகைகளில் இருக்கும் மிருதுவான உலோகங்களில் உரசி, தேய்த்து, சருமத் தில் கறையாகப் படியச் செய்கிறது.

★ குளிர், பனி காவங்களில் குளித்த வடல் ஒரு டைபூன் நல்லெண்ணெயுடன் ஒரு சொட்டு எலுமிச்சம் பழச்சாறு சேர்த்து தனிக் குழைத்து, மக, முகம், கழுத்து போன்ற இடங்களில் தடவி விடுங்கள். நான் முழுதும் தோல் பளபளப்பாக இருப் பதோடு, வறுட்டுத் தன்மையும் இருக்காது.

★ செம்பருத்தி இலைகளை கொதிக்கும் வெந்நீரில் போட்டு, கைபொறுக்கும் குடு வந்தவுடன் இலையை எடுத்துப் பிழிந்தால் அருமையான ஷாம்பூ கிடை.

★ வாரம் ஒருமுறை கருவேப்பிலை அரைத் துத் தலைக்குத் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

★ வாரம், ஒரு நாள் காவையில் வெறும் வலிற்றில் கருவேப்பிலை அரைத்து உருண் டைப்பளவுச் சாப்பிட்டு வந்தால் இளநரை மன்றும்.

★ கோரைக் கிழங்கை வாய்க்கி, அம்மியில் அரைத்து குளிக்கும் போது உடலில் பூசிக் குளித்தால், தேவையில்லாத பருதியில் வளரும் உரோமம் உதிரும். கை, கால்கள் முதலெவற்று பளபளப்பாக இருக்கும்.

★ முகம் வறண்டு பளபளப்பின்றி இருக்க தோலுக்குரிய சத்துக்கள் குறைவாதே காரணமாகும். ஆகவே தோலுக்கு சக்தி புகைக்கக்கூடிய காய்கறிகள், முட்டை, பால், மீன், கீரை வகை ஆகியவைகளை உண் ணலாம்.

★ எண்ணெய்ப் பசையை நீக்காத 'பியர்ஸ்' போன்ற சோப்புகளை உபயோ கிக்கலாம்.

★ பால் எடு, கஸ்தூரி மஞ்சள், கிளிசரின் இவை மூன்றையும் கலந்து குழம்பாக்கி

முகத்தில் மசாஜ் செய்து தடவி, பின்னர் கடலை மாவு அல்லது பயத்தம் மாவு போட்டு முகத்தைக் கழுவலாம்.

★ தூக்கமின்மை அல்லது குறைந்த அளவு தூக்கம் இவை இரண்டுமே, நம் உடல் இயக்கத்தைப் பாதிக்கக்கூடியவை.

★ குறிப்பிட்ட அளவு தூக்கமும், குறித்த நேரத்தில் தூங்கப் போவதும், நம் உடலில் நிகழும் பல ரசாயன மாற்றங்களைச் சீர்படுத்துகின்றன.

★ ஆறு மணி நேரத்திற்கும் குறைவான இரவுத் தூக்கம் ஆயுளைக் குறைக்கிறது. அது போல, தாமதமாகத் தூங்கப் போவதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

★ புருவத்தில் தினமும் காலையில் அரை ஸ்பூன் பால் ஆடை தடவி இருபது நிமிடங்கள் கழித்துக் கழுவவும். பின்பு சிறிது விளக்கெண்ணெயை எடுத்து அழுத்தமாக இருபது தடவைகள் மசாஜ் செய்யவும். இதனால் புருவம் வளர வாய்ப்புண்டு.

★ புருவத்தில் 'ஐப்ரோ' பென்சிலால் அழுத்தமாகக் கோடுகள் வரைந்து கொள்ளலாம். அழுத்த மான கோடுகள் வரையும் பென்சிலைப் படுக்க வைத்தாற் போல் பிடித்துக் கொண்டு புருவம் தீட்ட வேண்டும்.

★ 'டார்க் ஷேடு'ள்ள லிப்ஸ்டிக் பூசினால் உதடுகளை மெலிதாக்கிக் காட்டலாம்.

★ வெளிந் நிறமானவற்றைப் பூசினால் உதடுகள் கனமாகத் தோன்றும்.

★ உதடுகளின் வெளி ஓரங்களை வைட் ஷேடனாலும் மற்ற பாகத்தை 'டார்க் கலர்' லிப்ஸ்டிக்காலும் பூசுங்கள். ரொம்பவும் பளபளப்பானதை உபயோகிக்காதீர்கள்.

★ உதடுகளின் வெடிப்புகளை 'க்ரீம்' பூசி மறைத்து, லிப்ஸ்டிக் தடவுங்கள்.

★ லிப்ஸ்டிக் ரொம்ப நேரம் நிலைத்திருக்க முதுவில் பவுடர் பூசி, பிறகு சாயம் தீட்டுங்கள்.

★ ஒழுங்கற்ற உதடுகளுக்கு அதன் ஓரங்களை நேச்சுரல் கலர் ஷேட்' உபயோகித்து அப்ஜஸ்ட் செய்யுங்கள்.

★ பச்சைப் பயிற்ற அரைத்து மாலாக்கி, அதனுடன் சலித்து எடுத்த கோதுமைத் தவிட்டைக் கலந்துத் தேய்த்துக் குளித்தால் தோலில் இருக்கிற கரும்புள்ளிகள் மாறித் தோல் பளபளவென்று இருக்கும்.

★ ஸ்டிக்கர் பொட்டைச் சுவற்றில், கதவுகளிலோ ஒட்டாமல், இரண்டு ஸ்டிக்கர் பொட்டுகளை ஒன்றுடன் ஒன்று ஒட்டி வைத்தால் ஒட்டும் தன்மை குறையாமல் பல நாட்கள் உபயோகிக்க முடிகிறது.

★ உடைகளைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது நாம் எப்பொழுதும் நம் உடல் கட்டு, நிறம் இவற்றுக்கு ஏற்ற மாதிரி எடுக்க வேண்டும்.

★ குண்டாக இருப்பவர்கள் ஷிபான் மாதிரி புடவைகளையும், ஒல்லியாக இருப்பவர்கள் 'பொக பொக'வென்று காட்டன் புடவைகளையும் கட்டுவது நன்றாக இருக்கும்.

★ தேர்ந்தெடுத்த ஆடைகளைச் சிறந்த கலையதயத்துடன் உடுத்தினால், நாம் எல்வோருமே கஷ்மிதாசென். ஐஸ்வர்யா ராய்தான்!

★ உடல் எடை குறைய நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை உண்ண வேண்டும்.

★ நார்ச்சத்து நிறைந்த பொருட்களை உண்ணும் பொழுது நம் இரத்தத்தில் சர்க்கரைச் சத்து அதிகரிப்பதில்லை.

★ அதிக பழங்களை உண்ணும் பொழுது அதிலுள்ள இயற்கையான சத்துகள்

எடையைக் குறைக்கச் செய்கிறது.

★ உடல் எடை குறைய முக்கியமாக மூன்றுவிதச் சாறுகள் கேரட், வெள்ளரிக் காய் மற்றும் பச்சைக் கீரை இவற்றைச் சாறு செய்து சாப்பிட வேண்டும்.

★ உடல் எடை குறைய சமைத்த உணவை ஒரு நேரம் மட்டும் சாப்பிட வேண்டும்.

★ மருதாணி விழுதுடன் சிறிது கோந்து கலந்து இட்டுக் கொண்டால், உதிராது.

★ காய்ச்சாத பால் எடுத்து, கொஞ்சம் பஞ்சை எடுத்து, அதில் முக்கி முகத்தில் மென்மை யாக ஒற்றி எடுத்து, அதன் பிறகு கஸ்தூரி மஞ்சள், பச்சைப் பயறு மாவு கலந்து, முகத்தைக் கழுவினால், முகத்தில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி முகம் மாக மருவின்றி 'பனிச்' என்று 'பேஷியல்' செய்தது போலாகி விடும்!

★ னை உபயோகிப்பதற்கு முன்பு, செமிகைவை காதுக்குப் பின்புறம் மிகவும் சிறிய அளவில் போட்டுப் பின் 10 (அத 15 நிமிடம் கழித்து எடுத்து விட்டுப் பிறகு 24 மணி நேரம் அப்படியே விட்டு விடவும். 24 மணி நேரத்திற்குப் பின் அந்த இடத் தில் கரும் புள்ளியோ, அல்லது சரும அலர்ஜிக்கான அறிகுறியோ இருந்தால் அந்த செமிகைவை உபயோகிக்கக் கூடாது.

★ பற்களை காலை எழுந்தவுடனும், ஒவ் வேளையு உணவிற்குப் பிறகும் சுத்தம் செய் வது நல்லது. முக்கியமாக இனிப்புப் பதார்த்தங்கள் உண்டவுடன் வாய் கொப் பளிப்பது நல்லது.

★ சிகைக்காய் + வெந்தயத்துடன் நாட்டு மருந்துக் களையில் கிடைக்கும் பூந்திக் கொட்டையும் சேர்த்து அரைத்துக் குளிக்க முடிக்கு சிறந்த கண்டிஷனிங்!

★ அரப்பு கூட முடிக்கு நல்லது. சீகைக்

காய் + வெந்தயம் அரைத்த விழுதுடன் அரப்புச் சேர்த்துக் குளிக்கலாம்.

★ தலைக்குக் குளித்ததும் மெதுவாக சிக்கு எடுத்து நனியை நன்கு வாரி பின்னினால் வெடிப்பு ஏற்படாது. தன்ஸ் காயாமல் வளரக் கூடாது.

★ முடிக்கு முட்டையின் வெள்ளைக் கரு மிகவும் நல்லது. முட்டையின் வெள் ளைக் கரு சிறந்த கண்டிஷனர் ஆகும்.

★ முட்டை அருவருப்பாய் இருப்பின், தயிர் உபயோகிக்கலாம். தயிருடன் சிறிது சாதம் வடித்த கஞ்சினய்யும் சேர்த்துத் தலையில் பூசி, சிறிது நேரம் கழித்து சீயக் காய் தேய்த்துக் குளிக்கலாம்.

★ முக்கின் ஓரங்களில் உள்ள கருப்புக்கு, தினமும் ஆவி பிடித்து பஞ்சால் முக்கின் ஓரங்களை துடைத்து எடுப்பது ஓரளவு பலன் தரும்.

★ நல்ல கொதிக்கும் நீரில் முகத்தைக் காட்டி ஆவி பிடித்தால், நோவியால் முகம் ஓரளவு சுத்தமாகும்.

★ ஹேர்ஸ். உபயோகிக்கும் போது சருமத் தில் மட்டால் காய்ந்தாின் கருப்பாக கறை கள் ஏற்பட்டு விடும். இவைகளை டெட்டா லில் நனைத்த பஞ்சால் அழுந்தத் தேய்த் தால் கறை கறைந்து விடும்.

★ உடல் மெலிந்துவர்கள் தேனில் பேரிச்சம் பழத்தை ஊறவைத்துத் தினமும் சாப்பிட்டு வந்தால் சதை பிடிக்கும்.

★ முகத்தில் எண்ணெய் வடியாமல் இருக்க, அடிக்கடி குளிர்ந்த நீரில் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும்.

★ எலுமிச்சம் பழச்சாறு மட்டும் தேய்த்து வந்தாலும் போதுமானது.

★ சந்தனத் தூளுடன் வெள்ளரிச் சாறு

கவந்து பூசி வரலாம்.

★ அதிகமான பழ வகைகள், பால், மோர், கீரை ஆகியவைகளை உணவில் சேர்த்து வருவது நல்லது.

★ மலச்சிக்கல் வராமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

★ தொத்தி குறைவு, கீரை, முட்டைக்கோஸ், காலி ஆகியவற்றை தாராளமாகச் சாப்பாட்டில் சேர்த்து வந்தால் உடல் எடை தானாகக் குறைந்து விடும்.

★ கழுத்துப் பகுதி மற்றும் கை முட்டியின் கறுப்பு மறைய பெண்ணரி விதை 100 கிராம், கடுக்காய் தோல் 25 கிராம், சந்திரன் பொடி 10 கிராம் நன்கு அரைத்துச் சுவித்து, கழுத்துப் பகுதி கையின் முட்டியில் பூசி வந்தால் கறுப்பு மறையும்.

★ சங்கை எடுத்து, கல்லில் சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்து முகப்பரு உள்ள இடத்தில் தடவ, முகப்பரு இருந்த இடம் தெரியாமல் போகும்.

★ புளிப்புச் சுவை உடல் எடை கூட்டும். மலச்சிக்கலும் ஏற்படும். ஆனால் எலுமிச்சை, ஆரஞ்சு, மாதுளை சாறுகள் உடலுக்கு நலம் தருவவை.

★ வாயில் மட்டுமே இனிக்கும் தேன் உடலுக்குக் கசப்பு தரும் தன்மை கொண்டது. சளியற்ற வெந்நீரும் கசப்பு தரவல்லது.

★ இரத்த நிருத்தி செய்து மலச்சிக்கலைத் தீர்க்கவல்லது துவர்ப்புச் சுவை.

★ தினமும் உணவில் வாழைப் பூ, அத்திக்காய், விளம்பழம் சேர்த்துக் கொள்ள துவர்ப்புச் சுவையும், பலனும் கிடைக்கும்.

★ பெண்கள் வாரத்துக்கு ஒரு தடவை ஒரு சில துளிகளாவது தேங்காய் எண்ணெயை உடம்பில் தேய்த்துக் கொண்டு

குளித்தால் உடல் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். சருமமும் மிருதுவாக இருக்கும்.

★ வைட்டமின் மற்றும் கால்ஷியம் குறைவினால் சொத்தைகள் ஏற்பட்டு நகங்களின் அழகு பாதிக்கப்படும். வைட்டமின் 'சி', 'பி' கால்சியம் குறைவு இதற்குக் காரணம்.

★ இறுக்கமான ஷூ போன்ற காலணி களாலும் கால் நகங்கள் இறுக்கப்பட்டு வளர்ச்சி குன்றிப் போகும்.

★ தண்ணீரில் நகங்களை அதிகமாக ஊறவைத்துக் கொண்டிருப்பதும், சோப்பு, சோடா, உப்பு போன்ற பொருள்களும் நகங்களின் அழகைக் குறைக்கும்.

★ எலுமிச்சைப் பழத் தோலை காலின் அடிப்பாகம், கை முட்டி, கணுக்கால், முகம் போன்றவற்றில் தேய்த்து ரிறிது நோம் சுழித்து சுழலினால், தடவிய இடங்கள் பளபளப்பாகும், கறுமை குறையும்.

★ தலைக்குச் சீயக்காய்த் தூள் மட்டும் தேய்த்தால் மூடி வறட்சியாக இருக்கும். கஞ்சியுடன் தேய்த்தால் பட்டு போல் மிருதுவாக இருக்கும்.

★ சிறிது அரிசி மாவடன் திட்டமாகத் தண்ணீர் ஊற்றிக் கலந்து அடுப்பில் இரண்டு கொதி விட்டால் கஞ்சி ரொடி.

★ வெப்பக் கொழுந்தை எம் போல அரைத்துச் சில சொட்டு நல்லெண்ணெய்ச் சேர்த்துப் பருக்கள் வீது தடவி வந்தால் சீக்கிரம் மறையும்.

★ காலையில் எழுந்ததும் எலுமிச்சை பழச் சாற்றை அருந்தினால், வேலைக்குப் புறப் படுவதற்கு முன், இரண்டு மூன்று முறை நாம் தேநீர் அருந்துவது தடைப்பட்டுப் போகும்.

★ எலுமிச்சைப் பழச்சாறு புரோட்டினை, தாது உப்புகள் நிறைந்த உணவுகளை

எளிதில் ஜீரணமடையச் செய்கிறது.

✦ காலையில் எழுமிச்சை ஜூஸ் பருதினால் நேர்த்தியான பெய்லிய உடல்வாகையும் பெறலாம்.

✦ தொந்தி விழுந்துள்ள ஆணும் பெண்ணும் ஒவ்வொரு நாளும் வானழத் தண்ணைப் பருப்பிப் போடாமல் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் தொந்தி களையும்.

✦ வானழத் தண்ணைச் சமைத்துண்ணும் நாட்களில் தயிரையும், வேளையும் கண்டிப்பாக நீக்கவும்.

✦ தொந்தி குறைய அடிக்கடி வெந்திச் சருந்தி வரவும்.

✦ பொட்டு வைத்த இடத்தில் அரிப்பும், புண்ணும் வந்தால், வில்வ மரக் கட்டையை உணர்த்து அதன் குழம்பைப் பூசி வந்தால் புண் குணமாகும்.

✦ வில்வ மரக் கட்டையை சந்தனக் கல்லில் சந்தனத்துடன் சேர்த்து அரைத்து அந்தக் குழம்பைப் பூசினால் இன்னும் நல்ல பலனைத் தரும்.

✦ மருதாணி இட்டு காய்ந்த பிறகு அதன் மேல் சிறிதளவு சர்க்கரை கலத்த எலுமிச்சை சாற்றை ஊற்றி ஈரப்படுத்தி பின்னர் காய விட்டால் கைகளுக்கு அழகான அறக்குச் சிவப்பு நிறம் கிடைக்கும்.

✦ வெயிற் காலத்தில் முத்து மாணை அணிவது ஏற்றதல்ல. வெயிலின் காரணமாக பின்னங் கழுத்து மற்றும் தோள்களில் ஏற்படும் சூடான உப்பு கலத்த வியர்வை காரணமாக முத்துக்களின் தோல் உரிந்து விடும் ஆபத்து உண்டு.

✦ கடுக்காயை அரைத்து தெற்றிலில் உண்டாகும் அலர்ஜி புண்ணுக்கு (ஸ்பாக்கர், குங்குமம் ஆகியவை மையப்பதால் வரும் புண்ணுக்கு) பொட்டுக் கொண்டேவிரித்தால்

புண் சீக்கிரம் ஆறியிடும்.

✦ ஒரு கப் நல்வெண் மெளரில், வேப்பம் பூவை போட்டு காய்ச்சி வைத்துக் கொண்டு வாரம் ஒருமுறை, தேய்த்துக் குளித்து வந்தால் பொட்டு போய் விடும்.

✦ வாரம் இரண்டு முறை தேங்காயை அரைத்தெடுத்த பாலைத் தளையில் தேய்த்துக் குளித்தால் முடி கருகருவென இருக்கும் செம்பட்டை நிறம் மாறும்.

✦ ஆலில் எண்ணெயைத் திணுமும் தடவி வந்தால், முடி செம்பட்டை நீங்கி முடி கறுக்கும்.

✦ நல்வெண்மெளரில் சிறிது வேப்பம் பூவும், வெய்லுமும் சேர்த்து, நன்கு காய்ச்சி தளையில் தடவி 30 நிமிடம் ஊறித் தளையை அலசி வந்தால் பொட்டுத் தொல்லை எளிதில் நீங்கி விடும்.

✦ உணவில் அதிக அளவு கருவேப்பிலை சேர்த்துக் கொள்ள, வேகமாக நரைப்பது வட்டும்படும்.

✦ புளிப்புச் சுவை கொண்ட உணவுப் பொருட்களை அதிகம் உண்பது தலை முக்கு மாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

✦ நெயில் மால்ஷ் போடுவதற்கு முன், கை கால்களை இளஞ்சூட்டு நீரில் கழுவி, துடைத்துப் பிறகு மால்ஷ் போட்டால், நகம் பிளையும்!

✦ ஆரஞ்சுப் பழத்தோல் எலுமிச்சம் பழத்தோல் இவைகளை காயவைத்துப் பொடி செய்து கடலை மாவு தயிர் சேர்த்தால் சிறந்த பெஸ்பேக்காக உபயோகப்படும்.

✦ அகில் கட்டையைப் பசுப்பால் விட்டு அரைத்து, உடல் எழுமத்தில் தொடர்ந்து பூசி வந்தால், தோலில் கருக்கங்கள் ஏற்படாது. ஊணாச்சகத குறைந்து நிறமும் உடல் தன்மை கட்டையப்பலாய் பெறும்.

❖ வாழைக்காய், பூ, தண்டு இவைகளைச் சமைக்கும் போது, 2 ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் விட்டுத் தாளித்தால் மிகுந்த மணத்துடன் இருக்கும்.

❖ பள்ளி நாட்களில் தினமும் எண்ணெய் நிறைய விட்டு, வதக்கல் செய்வதைத் தவிர்த்து, முழுதானியம் சிறிது சேர்த்துக் கூட்டு செய்வு. குழந்தைகளைச் சாப்பிடப் பழக்க வேண்டும். எண்ணெய் மச்சம், சத்து அதிகம்.

❖ வெண்ணெய்க் காய்ச்சி இறக்கும் போது பச்சை விவற்றிவை ஒன்றைக் கிள்ளிப் போடுங்கள். வீடே நெய் வாசனையில் மணக்கும். மடியாக உபயோகப் படுத்த இந்த நெய் நல்லது.

❖ கார்ன்ஃபிளேக்ஸை புளிப்பில்லாத கட்டித் துயிரில் கலந்து அத்துடன் சிறிது காரட் துருவல், உப்பு, கொத்துமல்லித் தண்டிப் போட்டு கலந்து, சுப்பில் போட்டுக் கொடுத்தால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடுவார்கள்.

❖ பெரியவனுக்குப் போடும் தேங்காய்த் துருவல் இளசாக இருந்தால் சிறிது வறுத்துப் பின் பெரியவரில் சேர்த்தால் பெரியவல் அதிக நேரம் நன்றாக இருக்கும்.

❖ துயிர் சீக்கிரம் தோய வேண்டும் என்றால் பாவில் மோராக உறை குத்தினால் சீக்கிரம் துயிர் தோயும் (அ) துயிராக உறை உறற்றினால் ஸ்பூனால் நன்கு கலக்க வேண்டும்.

❖ சுத்தரிக்காயின் மேற்புறம் நன்றாக இறுக்கமாகக் கூடி இருந்தால் முற்றல் மற்றும், இடைவெளி அதிகமாகத் தெளிந்தால் பிஞ்சாகும். அம் முறையில் பொறுக்கிய காய்களை வெண்ணையாக நறுக்க முடியும், கூறியும் அமுதமாக இருக்கும்.

❖ மீலக் பவுடரைச் சுற்று வெது வெதுப்

பாள நீர் விட்டுக் குறைத்துக் கொண்டு நால்வகைப் பழங்களை நறுக்கி, இத்துடன் பொடித்த சர்க்கரையும் கலந்து, ஏதாவது ஒரு எவென்ஸை ஊற்றி, பிரிஜ்ஜில் 3 மணி நேரம் வைத்துப் பரிமாறுங்கள். அருமையான மீலக் பவுடர் சாவட் தயார்.

❖ துவவையல் அரைக்கும் போது, சின்னக் கிண்ணத்தில் புளியைத் தண்ணீர் தெளித்துச் சூடாக இருக்கும் குக்கர் மீது வைத்து, ஐந்து நிமிடங்கள் கழித்து அரைக்க உபயோகித்தால் நன்றாக மசியும்.

❖ வெகு சுரகர்ப்பான வெங்காய பக்கோடா தயாரிக்க, வெங்காயத்தைத் துருவினாற்போஸ் நறுக்கி, உப்புத் தூள் கலந்து பத்து நிமிடங்கள் உறியதும், அதிலேயே கூலை மாவு, மசாலாப் பொடிகள் சேர்த்துப் பிசைந்து, பக்கோடா போடவும். தண்ணீர் சேர்க்காமல், 2 ஸ்பூன் உருகிய நெய் மட்டும் விட்டுப் பிசைய வேண்டும்.

❖ பால் பாயசம் செய்வதற்குப் பச்சரிசியை நன்றாகக் களைந்து, அரை மணி நேரம் உறைவைத்துப் பிறகு, பாவில் வேகவைக்க வேண்டும். சிறிது, சிறிதாகப் பாலைச் சேர்த்துக் கொண்டு வந்தால் தான், பாயசம் மணத்துடன் இருக்கும்.

❖ கோஸைப் பொடிப் பொடியாக நறுக்கி அத்துடன் நிறைய வெங்காயத்தையும் நறுக்கிப் போட்டு, இஞ்சி, பச்சை மிளகாய் நறுக்கி, இக் கவலையுடன் கூலை மாவு, அரிசி மாவு, உப்புப் பொடி, மிளகாய் பொடி கலந்து வேசாக தண்ணீர் தெளித்து பிசைந்து பக்கோடா மாதிரி போடலாம்.

❖ சாதம் ரெடியானதும் குக்கரிலிருந்து சாதத்தை ஒரு கேசரோலில் எடுத்து வைத்துவிட்டால் சாதம் பொலபொல வென்று உதிர் உதிராக இருக்கும்.

■ **வெங்காய பக்கோடா** செய்ய பாதி வெங்காயத்தையும், இஞ்சியையும் மிகச் சிறிய அரைத்து எடுத்து அந்த விழுதை மாவில் கலந்து செய்தால் பக்கோடா 'கமகம்'வென்று வரும். பூண்டு சேர்ப்பவர்கள் பூண்டையும் சேர்த்து அரைக்கலாம்.

■ **காவலையில்** வடித்த சாதத்தைச் சுடுபடுத்த சாதத்தைச் சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் வைத்து முட்டையாக இட்லித் தட்டில் சிறிது நேரம் வைத்திருந்து எடுங்கள், உதிர் உதிராக, கட் கட், அப்போதுதான் கறைத்துப் போவ் கவை குன்றாத சாதம் கிடைக்கும்.

■ **எப்பொழுது** அடை செய்தாலும் பருப்பு களுடன் ஒரு பிடி அல்லது இரண்டு பிடி கொள்ளுப் பயிற்றவும் சேர்த்து அரைத்தால் எந்தக் கொடுதலும் வராது. கொள்ளுப் பயிர் வாய்ப்புக்கு ஏற்ற மருந்து.

■ **நாடுஸ்ஸ்** எதுவாக இருந்தாலும் நாடுஸ்ஸை வெதி நீரில் போட்ட பிறகு மசாலாவை போடுவதற்குப் பதில், நீர் கொதித்ததும் முதலில் மசாலாவைப் போட்டு நன்கு கலக்கி, பின்பு நாடுஸ்ஸை போட, மசாலா, நாடுஸ்ஸ் முழுவதும் சீராக இருக்கும்.

■ **கடலை** மாவுக்குப் பதிலாக ஒரு பங்கு பச்சரிசியும், ஒரு பங்கு பச்சை பருப்பும் கலந்து மிஷினில் ஹைசாக அரைத்து, உப்பு, காரம் போட்டு பஜ்ஜி செய்யலாம்.

■ **நான்-ஸ்டிக்** பேனில் திரட் டிரப்பால் செய்தால் பால் பொங்காது. அடிக்கடி கிளற வேண்டிய அவசியமில்லை. ஓரங்களில் ஓட்டாது. கொதித் துக் குறையும் அளவு கட தொரியாது. சாதாரண பாத்திரத்தில் செய்வதை விட 50 கிராம் அதிகமாகவே கிடைக்கும்.

■ **சர்க்கரைப் பொங்கலின்** கவை மேலும் பிரமாதமாக இருக்க, கொஞ்சம் மிஸ்க்

மெய்ட் சேர்த்துப் பாருங்கள்! அற்புதமாகச் கவையைச் சுவைக்கலாம்!

■ **பொதுவாக** எந்த ஊறு காய்க்குமே கிடுகு எண்ணெய் ஊற்றி விட்டால் கெட்டுப் போவதைத் தவிர்க்கலாம்.

■ **பால்** வெகுநேரம் கழித்து உரையூட்டும்படி இருந்தால் திரிந்து விடுமோ என்று சந்தேகம் கொண்டு காய்ச்ச வேண்டாம். அந்தப் பாலில் சூடான வெந்நீரை ஊற்றி வெது வெதுப்பாய் வந்ததும் உரையூற்றினால் நன்றாகத் தோயும். பாலும் திரியாது. துமிகும் கசக்காது. (ஆலின் பால் போன்ற பதப்படுத்தப் பட்ட பாலுக்கு இது பொருந்தும்).

■ **பூந்தி** வட்டுக்கு பூந்தி செய்யும் பொழுது, பூந்தி தேய்க்கும் கரண்டியில், சிறிது எண்ணெய் தடவி விட்டு, பின் கரைத்து வைத்துள்ள மாவை சிறு கரண்டியால் எடுத்து விட்டு, வேசாக தட்டினால் போதும். முத்து முத்தாக விழும்.

■ **மாவில்** ஒரு ஸ்பூன் நெய் அல்லது டால்டா, அல்லது ஆலில் வெதுவிவதுப் பான தட்டில் விட்டுக் கலந்து பூந்தி தேய்த்தால் முத்து முத்தாக விழும்.

● **இட்லி** கெட்டியாக இருக்கிறதா? நாலு பச்சை அப்பளங்களை தண்ணீரில் நனைத்து, மிஷினில் போட்டு ஒரு நேரம் ஓட விட்டு, மாவில் கலந்து, அதற்குப் பின், வார்த்துப் பாருங்கள். இட்லி பூ மாதிரி இருக்கும்.

● **தக்காளி** அனைத்தும் நன்றாகப்

பழுத்து இருந்தால், பழுத்தின் மீது பேரின் சால்ட்டைத் தூவிப் பிசிறி வைத்து விடுங்கள். கண்டிப்பாக இரண்டு நாட்கள் வரை கொடாமல் இருக்கும். பழம் புதியதாக வாங்கியது போலவே கொட்டியாக இருக்கும்.

● மிகளியில் இட்லி, தோசை மாவு அரைப்பவர்களுக்கு - அரிசி மாவையும், உளுந்து மாவையும் அரைத்துத் தனித் தனிப் பாத்திரத்தில் வழித்து, அரைமணி அவகாசத்திற்குக் குளிர்ந்த நீரில் வைத்து, குதி ஆறிய பின் உப்பு போட்டு, இரண்டையும் ஒரு பாத்திரத்தில் கொட்டிக் கலந்து வைத்தால் மறுநாள் இட்லி, மல்லி கலப்புக் கண்டிகில் சாம்படாக இருக்கும்.

▼ ஈரமான காப்பி ஃபில்டரில் காப்பிப் பொடிமையப் போட்டால் அடைத்துக் கொள்ளும். எனவே, ஃபில்டரைச் குதி காட்டிப் பிறகு பொடிமையப் போட்டு வெந்தீர் ஊற்றினால் டிகாக்கான் நன்றாகவும், சீராகவும் இருக்கும்.

▼ பூண்டு அதிக அளவில் தேவைப்படும் போது - வெறும் வாணலியை அடுப்பில் இட்டு நன்றாகக் காய்த்தலும் உரிக்க வேண்டிய பூண்டை அதில் போட்டால் பட்ட என்று வெடித்துத் தோல் எல்லாம் சிதறும். பிறகு சின்னக் குழந்தை கட அத்தனை பூண்டையும் உரித்து விடும்.

▼ வாழைக்காய் சிப்ஸ் செய்யும் போது, எண்ணெய் துடேறியதும், சீவும் கடையை வாணலியின் மேல் பிடித்துக் கொண்டு, தோல் சீவிய வாழைக்காயைச் சீவவும். இப்படிச் செய்த சிப்ஸ் நறுக்காமல் இருக்கும். பொரித்த சிப்ஸை வடித்துப் போட்டு, பேரின் சால்ட், மிளகுப் பொடி, தூவிப் பிசிறி விடுங்கள். கையில் வாங்குவதை விட, நன்றாகவும், சூரியாகவும் இருக்கும்.

▼ குவோப்ஜாமுனை ஆறிய பானில்

போட்டு ஊறவைத்தால் உடையவே உடையாது. விரிசலும் ஏற்படாது.

▼ கோதுமை அல்லா செய்வதற்கு கோதுமையை அரைத்துப் பால் எடுத்து அதனுடன் தேவையான அளவு சர்க்கரை சேர்த்துக் குக்கரில் வைத்து, பதினைந்து நிமிடம் சுழித்துக் குக்கரை இறக்கவும். நன்றாக வெந்திருக்கும். பின்பு நெய் சேர்த்துப் சிறிது நேரம் கிளறி இறக்கவும். நெய் அதிகம் செவ்வாகாது.

▼ ரசப்பொடி சரியாக அமைய - 3 பங்கு தவியா, 1 பங்கு மிளகு, 1½ பங்கு சீரகம், 1 பங்கு துவரம் பருப்பு, ½ பங்கு கடலை பருப்பு, விரளி மஞ்சள் மற்றும் மிளகாய் அவரவர் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப, இவை அனைத்தையும் மிகளியில் போட்டு கொர கொர என்று அரைத்து வைத்துக் கொள்ளுங்கள். புளித் தண்ணீரில் உப்புப் போட்டு நன்கு கொதி வந்தவுடன் பருப்பு சேர்த்து ரசப்பொடி 2 ஸ்பூன் (அ) விருப்பப்படி போட்டு இரண்டு கொதி வந்தவுடன் தாளித்துக் கொட்டுங்கள். ரச வாகைவை ஊறையே கட்டும்.

● பால் முறிந்து விட்டால், முறிந்த பால் ஆறிய பின் மிகளியிலிட்டு ஒட்டுங்கள். பிறகு உறை வைத்துங்கள். பால் நன்கு உறைந்து எந்தவித வேறுபாடும் இல்லாமல் நன்றாக இருக்கும்.

● காவலையில் வைத்த சாம்பாறை மீண்டும் மாவையில் இட்லி, தோசை போன்ற டிபனுக்குத் தொட்டுக் கொள்ள உபயோகப்படுத்தும் பொழுது சிறிது வெந்தயத் தையும் ஒரு டீஸ்பூன் கொத்துமல்லி விதைமையையும் வறுத்துப் பொடி செய்து போட்டால் ஒட்டல் சாம்பாள் போல் நல்ல வாசனையாகவும், சூரியாகவும் இருக்கும்.

ஔ உருளைக் கிழங்கு பொரிக்கும் முன்பு சிறிதளவு பசுத்தம் மாவைத் தூவுங்கள்.

பொரியல் ஏமாறு ஏமாறுப்பாகச் சாப்
பிட மிகவும் கவையாக இருக்கும்.

■ உருளைக்கிழங்கை நன்றாக வேக
வைத்துத் தோல் நீக்கி விட்டு, அத்துடன்
சீரகம், உப்பு, ஆகியவற்றை நன்றாகப்
பிசைத்துப் பாஸிதின் பேப்பரில் எண்
ஏணய் துவி சிறிய உருண்டை உருளை
மாலை வைத்து ஏமல்லிய வடைகளாகத்
தட்டி, வெய்யிலில் உலர்த்தி, நன்றி
காய்ந்த பின் எண்ணெயில் பொரித்தால்
உழுத்து அப்பாத்தை விட கவையாகவும்,
கரகரப்பாகவும் இருக்கும்.

■ போளி தட்டும் போது - பூரணத்தை
உருட்டி வைத்தபின், அதை வடை
போலத் தட்டையாகத் தட்டி வைத்தால்,
மாவால் மூடும் போது பூரணத்தின் மேற்
புறமும், கீழ்ப்புறமும் மாவு சமமாக இருக்
கும், போளி தட்டும் போது எத்தனை
பொரிதாசுப் பரத்தினாலுமே மாவு ஒழும்பாது.

■ கீரைகளைச் சமைத்து முள், நறுக்கு
முள் கழுவ வேண்டும். நறுக்கிய பிறகு
அவசினால் தாது உப்புக்கள் அழியும்.
அதிக நீரில் வேகவிடக் கூடாது. முடி
வைத்துச் சமைக்க வேண்டும். ஆவரல்
ஞ்சனில் வைக்கக் கூடாது. உடனுக்குடன்
பறித்துச் சமைத்தால், அப்பலது அன்றாடக்
கீரை நல்லது. எண்ணெயில் வதக்காதீர்
கள். அதிகம் மசாலா சேர்க்கக் கூடாது.
துடாகச் சாப்பிடுதல் நல்லது. துப், சாலட்
செய்து சாப்பிடலாம்.

■ தர்பூஸ் தோலை சிறுசிறு துண்டுகளாக
நறுக்கி, மிளகுத்தூள் (அ) மிளகாய்த் தூள்,
உப்புத் தூள் தூவி எண்ணெய் விட்டு
வதக்கவும். வெள்ளரிக்காய் பொரியல்
போன்ற கவையுடனும், வித்தியாசமான
மணத்துடனும் இருக்கும்.

■ வாழைக்காய் கறியா, வானமுத் துண்டுக்
கறியா, வாழைப்பூ கறியா? எதுமானா
லும் கரி - இவைகளுக்கும் தேவையான எண்

ஏணய்தான் உகந்தது.

■ முந்திரிப் பருப்பை எறும்பு அரிக்காமல்
இருக்க, சிறிதளவு பச்சைக் கற்பூரத்தைப்
போட்டு வைக்க வேண்டும்.

■ எந்த சிப்ஸ் செய்வதானாலும், காரம்
பிசிறும் போது, நெய் அல்லது டாஸ்டா
வைக் காரத்தில் வைத்து விட்டுப் பிசிறி
னால், சிப்ஸ் நெய்யில் வறுத்தது போல
வாகனையாகவும், காரம் உதிராமலும் சா
மாகக் கவந்திருக்கும்.

■ அவரைப் பாயசம் தயாரிக்க : இரண்டு
முந்திரிப் பருப்பு கொஞ்சம் கசகசா அம்மி
யில் அரைத்துக் கடலை மாவு சேர்த்துக்
கொதிக்க விடவும். சாதத்தையும், சர்க்
கரையையும் மிக்ஸரில் போட்டு அரைத்
துப் பால் சேர்த்தால் பாயசம் தயார்.

■ கொத்துமல்லி அதிமொகவும், மலிலாக
வும் கிடைக்கும் நாட்களில் கொத்து
மல்லித் தழையைய உப்பு, பச்சை மிளகாய்
ஆகியவற்றோடு சேர்த்து அரைத்து,
வடையாகத் தட்டி, வெய்யிலில் காய்
வைத்து, வடகனாகச் செய்து கொள்ளுந்
கள். இந்த வடகத்தை குழம்பில் ரசத்தில்
போட்டால் மிகவும் வாகனையாகவும்,
கவையாகவும் இருக்கும். துயிர்ப் பச்சடி
செய்தால் குளி அருமையாக இருக்கும்.

■ சிலருக்கு அப்பம் வார்த்தால் உருண்டு
திரளாமல் கால், கை முளைத்தது போல
பிய்த்து விடும். இதைத் தவிர்க்க கொஞ்
சம் கட்ட நீரில் வெல்லத்தைக் கறைய
விட்டுக் கொண்டு மாலைச் சோத்துக்
கறைக்கலாம்.

■ தேவகாய், பருப்பும் இல்லாமல் கூட்டு
எப்படிச் செய்வது? ஒரு துள்ளர் பாவில்
முன்று ஸ்பூன் கடலை மாவு, இரண்டு
ஸ்பூன் தேவகாய் எண்ணெய், ஒரு
ஸ்பூன் பொடித்த சீரகம் இவற்றைக்
வைத்து காய்லரில் கொட்டி, ஒரு கொதி

வந்ததும் கீழே இறக்கித் தாளித்து விட்டால் போதும். தேங்காய் அரைத்த கட்டுத் தோற்றுப் போகும்.

❖ ஒரு டேயின் ஸ்பூன் தனியா, 6 மீளது இவற்றை அரை உஸ்பூன் எண்ணெய்ச் சேர்த்து வறுத்துப் பொடி செய்து, புளிக் காய்ச்சலில் சேர்க்காமல் தனியாக, சாதம் பிசையும் போது, தேவையான அளவு சேர்த்து, கவந்து பிசைந்தால் ருசியான பெருமாள் கோவில் புளியோதரை ரெடி.

❖ உ. கவையாக அமைய : எப்போதும் சர்க்கரை சேர்த்த பாலில் உ. டிகாக் ஷண் வடிவகட்டுங்கள். அப்போதுதான் உ. நல்ல நிறமாக அமையும். நீர்த்துப் போகாமலும் இருக்கும்.

❖ 2 கப் தண்ணீரை சாஸ்பாளில் விட்டு அடுப்பில் வைத்து 2 ஸ்பூன் சர்க்கரை ஸயப் போடுங்கள். அது கரைந்தவுடன் தேவையான உஸயப் போட்டுக் கொதி வந்தவுடன் 1½ கப் பாலை அதில் விட்டு ஒரு நிமிடம் கொதிக்க வைத்து வடிக்கட்டுங்கள். புதிய பாலில் கவந்த உக்கும் இதற்கும் வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது.

❖ துவரம் பருப்பு வேகவைக்கும் போது பருப்புடன் ஒரு உஸ்பூன் வெந்தயத்தை யும் கவந்து வேகவைத்தால் சாம்பா இரவு வரை ஊசிப் போகாமல் இருப்பது டன் உடம்புக்கும் நல்வது.

❖ பாயசம் வைப்பதற்கு வெறும் வரண லியில் ஐஸ்வரிசியை வறுத்துக் தடக்கி பிறகு வேகவைத்தால், வேளம் போது ஐஸ் வரிசி ஒன்றோடொன்று ஒட்டிக் கொள் ளாமல், தனித் தனியாக சுதந்திரமாக விரைவில் வெந்து விடும். சுவையும் நன்றாக இருக்கும்.

❖ நெற்பயிருக்குப் போலவே கோதுமைய் பயிருக்கும் இரசாயன உரங்கள் உப

யோகிக்கிறார்கள். ஆகவே அரிசியை எப்படிச் சுழுவி உபயோகப்படுத்து கிறோமோ, அது போலவே கோதுமையை யும் நன்றாகக் (இரண்டு தடவை) சுழுவி உலர்த்தி மாவாக்கி உபயோகிப்பதே ஆரோக்கியமான வழி.

❖ தண்ணீரைக் கொதிக்க வைத்து இறக்கி, அதில் முழு வாழைக்காயை ஐந்து நிமிடம் போட்டு எடுத்துப் பிறகு சிப்ஸுக்கு சீவினால், தூள் துப்பட்டை விழாது. சீக்கிரம் மொறுமொறுக்கும்.

❖ பிரயாணத்துக்கு உகிழங்கைச் சுற்றுத் தடிமனாகச் சுதரம் சுதரமாக நறுக்கி, எண்ணெயில் போட்டு எடுத்து, உப்புக் காரம் பிசிறி எடுத்துக் கொண்டால், மறு நான் ஊசாது. சுறி போலவும் இருக்கும்.

❖ துப், கிரேவி போன்றவற்றில் போடு வதற்கு கீர் வைவசம் இல்லையா? சிறிது வெண்ணெயில் சிறிது பாலைக் கவந்து நன்கு கலக்கியபின் இதையே கீர்முக்குப் பதிலாக உபயோகிக்கலாம். வித்தியாசமே கண்டுபிடிக்க முடியாது!

❖ சப்பாத்தி மாவை அப்படியே ஃபீர்ஜ் ஐஸ் வைத்தால் அதன் மேல் பகுதி சுறுத்து வறண்டு போய் விடும். இதற்குக் கார ணம் அதிலுள்ள ஈரப்பதை காய்ந்து போய் விடுவதே.

❖ சப்பாத்தி மாவின் மேல் சிறிது எண் ணெயைப் தடவிய பின் ஒரு டப்பாளில் மாவைப் போட்டு முடி வைத்தால் நான்கு நாட்கள் வரை ஃபிரெஷ்வாக இருக்கும்.

❖ கிழங்கு வகைகளை ரோஸ்ட் செய்யும் போது அரிசி மாவு அல்லது ரவையில் உப்பு, காரம், பெருங்காயம் அல்லது மசா லாத தூளை கவந்து வைக்கவும். கிழங்கை வேகவைத்து அந்த ரவையில் நன்றாகக் கவந்து வைக்கவும். இதைக் கொஞ்சமான

எண்ணெயில் மீதுமான துட்டில் வதக்கவும், இவ்விதம் அதிகப்படி எண்ணெயைத் தவிர்க்கலாம்.

❖ கொப்பரை வினை அதிகம். நன்றாக முற்றிய தேய்கையை உடைத்து, ஃபீட்டில் 4-5 நாட்கள் வைத்து விடுங்கள். நீர் முழுவதும் வற்றிய நிலையில் அருமையான கொப்பரை கிடைத்து விடும்.

❖ 1 கரண்டி பச்சை வேப்பம் பூ 1 ஸ்பூன் உறுத்தம் பருப்பு, மீளகாய் வற்றல் மூன்று துளி பெருங்காயம் இவற்றை எண்ணெய் விட்டு வறுத்துக் கொண்டு, துளி தேய்காய், தேனையான அளவு புளி, உப்பு சேர்த்துத் துவவையல் செய்து சாதத்தில் பிசைத்துச் சாப்பிட்டால் நன்றாக இருப்பதுடன், பித்தத்திற்கும் தவ்வு.

❖ தோசைக் கல்லில் எண்ணெய் தேய்க்கும் கட்டையின் அடியில் ஒரு அங்குல அளவில் சதுரமாக ஒரு ஸ்பான்ஜ் வைத்து அதையும், கட்டையையும் சுற்றி ஒரு விளக்கைத் துணி கொண்டு கட்டி விட்டால் எண்ணெய் சுமமாகப் பரவும்.

❖ காய்ந்த பச்சைப் பட்டாணி அல்லது கொண்ணைக் கடையில் கடலை மூழ்கும் அளவிற்கு நீருற்றி அடுப்பில் வைக்கவும். கடலையும் நீரும் சேர்ந்து கொதிக்க ஆரம் பித்தவுடன் அடுப்பை அறைத்து அப்படியே பாத்திரத்தை முடிவைக்கவும். அரைமணியில் கடலை சமைக்க ஊர் பிரடியாக இருக்கும். விவசூ நேரம் ஊற வைப்பதால் வரும் ஊசல் வாடியும் வராது.

❖ சப்பாத்தியை வட்டமாக இட்டு, அதன் நடுவே சிறிது தேய்காய்த் தருவழிய, சர்க்கரையும் சலந்து நான்கு பக்கமும் முடி இட்டு, கல்லில் போட்டு சப்பாத்தி பண்ணினால் குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிடு

வார்கள்.

❖ விவல்வத்தில் இரும்புச் சத்து அதிகம் உள்ளது. வாரம் இரண்டு தினங்களாவது விவல்லம் சேர்த்த உணவு வகைகளை குழந்தைகளுக்கும் செய்து கொடுக்கலாம்.

❖ அரிசி களைந்த இரண்டாவது கழுநீரை சமையலில் பயன்படுத்தலாம். இதில் லிட்டரின் 10-6, 10-12 இடுக்கிறது. இதில் புளி ஊறவைக்கலாம். காய்களை வேகவிடலாம்.

❖ காய்ச்சியின் மணமும், சுவையும் கூட சிவடரில் காப்பிப் பொடியை போடும் முன் ஒரு துளி உப்பைப் போட்டு சிறகு காப்பிப் பொடியைப் போட்டுப் பாகுல் கிளேன்!

❖ விவயிற் காவத்தில் கீரை முக்கியமாக உண்பது தேவை. மற்ற காவங்களிலும் அவசியம்தான். மழைக்காலம் மட்டும் கீரை உணவு அதிகம் கூடாது.

❖ மீளகாய் வற்றலை வறுக்குமன் அதனுடன் அரை ஸ்பூன் சாதாரண உப்பைச் சேர்த்தால் முக்கைத் துளைக்கும் விநாடி வராது.

❖ 'ஐரம்' பதமாகி விட்டதா என்று பார்ப்பதற்கு ஒரு கிண்ணத்தில் தண்ணீர் வைத்துக் கொண்டு அதில் ஐரம் போட்டால் கரையாமல் இருக்க வேண்டும். அது போல் ஸ்பூனில் இருந்து வடியும் போது V வடிவில் இருக்க வேண்டும்.

❖ ஜவ்வரிசி வடாததிற்கு தண்ணீர் அதிகமாக ஊற்றினால் கொஞ்சம் அவலை எடுத்து ஊறவைத்து அதனுடன் சலந்து விடுங்கள். மாவும் கெட்டியாகி விடும். குசியும் அதிகமாகி விடும்.

❖ 25 அல்லது 30 தட்டைக்கான உருண்டைகள் எடுத்து மண்ணின் மீது ஒரு

எண்ணெய் துலிய பிளாஸ்டிக் வீட் விரித்து அதில் போதிய இடைவெளியில் உருண்டைகள் வைத்து அதே அளவு எண்ணெய் துலிய மற்றொரு பிளாஸ்டிக் கவரால் மேலே மூடி ஒரு பராவால் அழுத்த நிமிடத்தில் 25 அல்லது 30 துண்டுகள் ரெடி.

■ முளைக் கிணையை உப்புப் போட்டு வேகவைத்து, தேய்க்காய், பச்சை மிளகாய் அரைத்துக் கலந்து, 2 கரண்டி புளிக்காத தயிர் விட்டு, கடுகு தாளித்தால் கிணைப் பச்சடி அமிர்தம்.

■ புலாவ், பிரியாணி போன்றவை பொல பொலவென வர வேண்டும் என்றால், புலாவ் அரிசியை கொதிக்கும் வெந்நீரில் ஒரு நிமிடம் போட்டு எடுத்து விட்டு பின் புலாவ் செய்ய குழையாமல் பொலபொல வென வரும்.

ய் துளிர் வடைக்கு உலுத்து அரைக்கும் பொழுது மாவின் அளவுக்கு தகுந்தாற் போல் ஒன்று அல்லது பாதி வாழைப்பழம் (எந்த வகை பழமாக இருந்தாலும்) போட்டு ஆட்டி, துளிர் வடை செய்து பாருங்கள்.

ய் ஸ்பிரைஸ் குமத்ர பாகு செய்ய - 250 கிராம் கடலை மாவிற்கு 100 கிராம் பால் பவுடர் நன்கு கலந்து சாதாரணமாக விடும் நெய்யை விட 1/3 பங்கு என்றால் 4 1/2 பங்கு 1 1/2 மடங்கு அதிகமாக விட்டு எப்போதும் போல் சர்க்கரைச் சேர்த்துக் கிளறுங்கள்.

ய் வாழைத்தண்டை நூர் இவ்வாமல் நறுக்கி, லேசாக எண்ணெயில் வதக்கி வைத்துக் கொள்ளவும். இரண்டு ஸ்பூன் உலுத்தம் பருப்பு, நூலு மிளகாய் வற்றல் ஆகியவற்றையும் எண்ணெயில் வறுத்து, தேவையான அளவு உப்பு, மூண்டு சேர்க்கு சட்னியாக அரைக்கலாம். இதைச் சாதத்தில் பிசைந்து சாப்பிட நன்

மாக இருக்கும்.

ய் கேசரி செய்யும் போது கடைசியில் கொஞ்சம் வறுத்த கடலை மாலைப் போட்டு கிண்டி செய்தால் சேர்த்தாற் போல் இருப்பதுடன் 'அகோகாவின்' டேஸ்ட் இருக்கும்.

ய் பயத்தம் மாவில் வட்டு செய்யும் போது 100 கிராம் குலாப்ஜாஹன் மிக்ஸ் சேர்த்துக் கொண்டால் வட்டு குசியும், மணமும் ஏ-ஓன்!

ய் தீர்ந்த பெருங்காய் டப்பாலை பருப்பு டப்பாவில் போட்டு வைத்தால், சாம்பார் பெருங்காயம் போடாமலேயே மணக்கும்.

ய் கொழுக்கட்டைக்கு நீர் கொதிக்கும் போது 2 டீஸ்பூன் காய்ச்சிய பால் விட, கொழுக்கட்டை வெள்ளை வெளேர் என்று கொள்ளை கொள் ளும் மனதை.

ய் மறகு நாவில், சாம்பார்ப் பொடி அரைக்கும் போது, ஒரு ஸ்பூன் உப்புப் போட்டு அரைத்தால், பூசணம் வராது.

ய் குருவேப்பிலை சாதம் - கால் படி வடித்த சாதத்தை 2 டீஸ்பூன் நெய் விட்டு உதிர் உதிராக்கவும். இரண்டு படி இளம் துளிர் குருவேப்பிலை, ஒரு துண்டு இஞ்சி, சிறிது மிளகு, சிறிது கீரகம் தேவை யான உப்புடன் நீர் விடாது கொட்டியாக அரைத்து சாதத்தில் கலக்கவும்.

ய் வெண்டைக்காய்களை பிளாஸ்டிக் டைபரில் போட்டு ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால் விரைவில் முற்றல்களாகி வீணாகி விடும். துணிப் டைக்கிள் (ஐஸுகீக் கடைப் டைப்) போட்டு, ஃப்ரிட்ஜில் வைத்தால், வியர்வைத் தண்ணீர் வெளியாகி, விரைவில் முற்றாமல் இருக்கும்.

ய் மீக்ஸர் செய்பவர்கள் மிளகாய்ப் பொடிக்குப் பதிலாக மிளகுப் பொடி வைக் கலந்து கொண்டால் எண்ணெய்

யால் ஏற்படும் வயிற்றுப் புரட்டல் வராதது நல்வதும் கூட.

ய காய்வு மற்றும் கீரை வகைகளை வதக்குவதை விட கூட்டாகச் சமைப்பதில் வைட்டமின் சத்துக்கள் வீணாவதில்லை.

ய சண்டையில் விற்கும் சீஸ் வாங்கி ஃபிரீஜில் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அவசரத் தேவைக்கு, சிறிது நேரதா மாலில் உப்புத் தூள், காரத்தூள் சேர்த்துக் கரைத்து, சீஸை உப்புகளுக்கு விசுப்பமான வடிவத்தில் வெட்டி, நனைத்து எண்ணெயில் பொரித்திடுவதுகள். சீஸ் பஜ்ஜி கலையாகவும், புதுமையாகவும் இருக்கும்.

ய பாகற்காய் பொரியல் செய்யு பொழுது, முளைக்கீரை, அரைக்கீரை எந்தாவது ஒரு கீரையைப் பொடியு. நறுக்கி, பாகற்காயுடன் சேர்ந்து வதக்க சாப்பிட்டுப் பாருங்கள். சிறிது கூட சுகாகது. கீரையும், பாகையுமே சேர்ந்து நல்வ மணமாகவும் இருக்கும்.

ய எண்ணெய் நிறைய விட்டு ஃப்ரை செய்யும் காய்கறிகளுக்கு (விவண்ணை, காய், உருளைக்கிழங்கு, செப்பங்கிழங்கு 2 (அ) 3 கொட்டு எலுமிச்சைச் சாறு சேர்த்து வதக்கினால் எண்ணெயின் அளவு குறையும். ஆனால் எண்ணெய் நிறைய விட்டுச் செய்தது போல இருக்கும்.

ய சாய்பார்க் தேறாட்டல் சாய்பார்க் போல மணக்க - அடுப்பிலிருந்து இறக்கும் முன்பு பொடியாக நறுக்கிய சினை வெங்காயம் கொஞ்சம், ஒரு பசை மிளகாய், ஒரு பஸ் பூண்டு நுகக்கி, வேசாக எண்ணெயில் வதக்கி சாய்பார்க் கொட்டி, ஒரு கொதியில் இறக்குங்கள்.

ய மைதா மாலில் போளி செய்வது, விட கோதுமை மாலை மாவாக வைத்துப் போளி செய்தோமானால் உடம்புக்கு

நல்வது. குசியாகவும் இருக்கும்.

ய கோளே, சென்னா துபார்க்கும் போது, அதில் தீர் பிரிந்து வராமல் இருக்க, உருளைக்கிழங்கு வேகவைத்து மசித்து சேர்த்தால் தண்ணீர் பிரிந்து வராது.

ய பளிர் துபார்க்க, கொதிக்கும் பாஸில் எலுமிச்சை சாற்றுக்குப் பதி வாக, துபார் சேர்த்தால் கூடுதலாக பளிர் கிடைக்கும்.

ய தனியாக ஒரு தனி ஸ்பேட்டல் - வறுத்துப் பொடி செய்து, எலுமிச்சை பழ சாதத்தில் கலத்தால் ஒரு மாறுதல். தோசை மிளகாய் பொடியில் போட்டால், ஒரு தனிச்சுவை. புரியுமா சாதத்தில் தூவினால், ஒரு கிரேடு அதிகம். வற்றல் குழம்பில் போட்டால் வித்தியாசமான ருசி.

ய தேன் குழலுக்கு அரைத்த மாவை மீத்து விட்டால், அதைக் கரைத்து உப்பு, கீரகம், கருவேப்பிலை சேர்த்து தோசை வார்த்தால் பட்டு, பட்டாக தோசை. குசியுடன் இருக்கும்.

ய பச்சரிசியில் இட்லிக்கு ஊறவைக்கும் பொழுது பச்சரிசியை சிறிது வெறும் வானையின் வறுத்து, ஊறவைத்து, அரைத்து இட்லி (அ) தோசை செய்து பாருங்கள். இட்லி மிருதுவாக இருப்பதுடன் நன்கு விண்ணையாகவும் இருக்கும்.

ய கேக் மீது அவுர்கரீக்க எண்ணெய் - சர்க்கரைப் பவுடர் கலந்த பேஸ்ட்டில் (கிரீம்) சிறிது வறுத்த கறுப்பு என் சேர்த்துக் கலந்து அவுர்கரீக்க, விவனையையும், கறுப்பமாக, அவுர்காரம் பார்க்க அழகாக இருக்கும்.

ய மணத்தக்காளி வற்றல் குழம்பை இறக்கியவுடன் அதில் கட்ட அப்பளத்தை ஏதாவதொரு போட்டால் குசியே குசிகூடும்.

● கைக்குழந்தைகள் திட உணவு சாப்பிட ஆரம்பிக்கும் போது, ஜஸ்கீன் வாடிக்கையால் (மருத்தினால் ஆனது) எடுத்து ஊட்டினால் நலம்தும் ஊட்டுவது எளிது. பம்பாவுக்கும் சாப்பிட எளிது.

● குழந்தைகளை நுளரி ஸ்கூலில் சேர்க்கும் பொழுது குழந்தைகளுடைய கூலி மீள் பெரியாழகம் ஒரு ஜட்டி, ஒரு சிறிய மீளாஸ் டிக் களர் போட்டு வைக்கவும். குழந்தை ஸ்கூலில் 'டாங்லிவ்' போய் விட்டால் மாற்று சொசைட்டிவாசரிக்கும்.

● மீதத்து சில நாட்கள் ஆக குழந்தை அளவுக்குகமாக தூக்கத்தில் பால் சாப்பிட்டு வயிறு உப்பி விடும். இதற்கு பரம்பல வேண்டாம். இரண்டு இளம் பெண் பெற்றோரைப்பாக எடுத்து விளக்கெண்ணெய் ஒரு பக்கம் த. வி. சேலாக குடாக்கி (மிக மிக மெலிபதான அளவு) வயிற்றின் மீது போட உப்புசம் குறைவும்.

● சிறு குழந்தைகளுக்கு வயிறு உப்புசமாக இருந்தால், காய்ந்த தோண்டை போட்டுக் கொதிக்க வைத்து, கசக்கிப் பிழித்து, வாடிக்கை கொடுத்தால், பவலா மாநீர் இறங்கி விடும்.

● ஒரு வாளித் தண்ணீரில் விட்டில் மலரும் பூக்களைப் போட்டு வைத்து மறு நாளில் அதே தண்ணீரை உபயோகித்து பள்ளிச் செல்லும் குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டிப் பாருங்கள். ஜோராக அவர்கள் மீது இருந்து அழகிய வாசனை வரும்.

● மலாழக் காலத்தில், குழந்தைகள் வெறும் காலுடன் நடத்தால், 'சிலிச்' என்று குளிர் காலாத தாக்கும். விட்டில் இருக்கும் பனாழை சாக்கை குழந்தைகளுக்கு விட்டித்குள் நடக்கும் போது போட்டு விடுங்கள்.

● உஷ்ணத்தினால் வயிறு வலித்து அடிக்கடி மலம் கழிப்பவர்களுக்கு வெந்தயத்தை நன்றாக வறுத்துப் பொடி செய்து தேயில் குறைத்துச் சாப்பிட்டால் உடனே நின்று

விடும். மூன்று வயதுக் குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை கொடுக்கலாம். குழந்தைகள் விரும்பிச் சாப்பிட்டு விடுவார்கள்.

● ஆஸ்துமா தொல்லை கண்ட சிறு குழந்தைகள் மூச்சுமயிவிலும், திவலகெண்ணா மையாலும் அளதியுறவர். அம்மாதிரி சமயங்களில் மலலெண்ணெய் சிறிதளவு எடுத்துக் கொண்டு குழந்தைகளின் மார்பின் மீதும், முதுகுப் பகுதியும் தடவி மென்மை யாகத் தேய்த்து விட வேண்டும் (மலாஜ்). பீயர் சிறிது மஞ்சள் தூளை மார்பின் மீது தடவித் திறம்படும் மென்மையாகத் தேய்த்து விட வேண்டும். இம்மாதிரி செய்த இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்களிலேயே குழந்தைமீன் தொல்லை நீங்கி விடுவதைக் கவனலாம்.

● குழந்தைகளுக்கு வயிறு உப்புசமாக இருந்தால், ககத்தத் தட்டிப் போட்ட வெந்தில் சக்கரை கலத்து வெதுவெதுப்பாகக் கொடுத்தால், வாய் கவலத்து மோஷன் ஆகி சரியாகி விடும்.

● சிறு குழந்தைகள் கீழே விழுந்து நெற்றி மீள் வீங்கிக் கொண்டு விட்டால் வீங்கிய இடத்தில் இரண்டு மூன்று முறை மலலெண்ணெயைப் போட்டுப் பாருங்கள். அதன் மீள் வீங்கிய இடம் எங்கே என்று தேடித்தான் பார்க்க வேண்டும்.

● தாய்ப்பால் குழந்தைக்கு ஏதுபுடைய திவலையில் உள்ளதா என அறிய அதில் சிறிதளவை ஒரு பாத்திரத்தில் உள்ள நீரில் விடவும். அது வறைத்தபடி மிதத்தால், வாதுமும், திர்ந்து இலேலான மஞ்சள் நிறமாகக் காணப்பட்டால் மிததமும். அமிழ்த்து அடியில் தங்கிவா கபமும் பாதித்துள்ளதா என்பதை அறியலாம். தாய்க்கு இத் தோஷங்கள் இல்லாவிட்டால், பால் தளித்திரமால் தீகுடன் கலமமாகக் கலத்து விடும்.

● பச்சிளம் குழந்தைகளுக்கு ஜலகோஷம் வத்தால், முழு மஞ்சள் (சீளமான) ஒன்றை, ஒரு முளையில் கழிப்பாகக் கட்டு. சிறிது கண்

வாரம்புடன், வீழ்ந்து தயாரிக்கவும். காண்டியில், இந்த வீழ்ந்த வேலாக உயர்வாகவும், பொறுத்தும் குட்டியும், குழந்தையின் மூக்கு, நெற்றியில் தடவினால் ஜலதோஷம் பறந்து போய் விடும்.

● சிறு குழந்தைகளுக்கு முட்டை கொடுக்க ஆரம்பிக்கும் பொழுது மஞ்சள் கருவியை மட்டுமே கொடுக்கவும், வெள்ளை பாகத்தினால் அலர்ஜி வரலாம்.

● வல்லாக் காய்களிலும் சீர்த். சீர்த் போட்டுக் குக்கரில் வேகவைத்து, அந்தத் தண்ணீரை எடுத்து சமைத்து அதில் சாதம் பிசைத்து சிறு குழந்தைகளுக்குக் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் வராது.

● இரண்டு வயதான குழந்தைக்கு வாயில் இருபது பால் பற்கள் இருக்கும்.

● குழந்தை திட உணவு உண்ண ஆரம்பித்திருக்கும் பருவத்தில் பல் துலக்கி. தேர்வாண்டு கொண்டு பல் துலக்கிவிட்டால் தாய் தந்தை வரின் முக்கிய உயர்வு!

● குழந்தையின் பற்களில் கரும்புள்ளிகள் மற்றும் ஒட்டை இருப்பின் பல் மருத்துவரிடம் காண்பித்து உரிய சிகிச்சை செய்து கொள்ள வேண்டும்.

● குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் இடையே கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் காய்ச்சி ஆறு வைத்து தண்ணீர் கொடுக்கலாம்.

● கோடை காலத்திலும், குழந்தைக்கு காய்ச்சல் இருக்கும் சமயத்திலும் தண்ணீர் வீசுவது அவசியம்.

● தினந்தோறும் உண்டாக்கில் தடவும் தேளில் குழைந்த வசம்புப் பொடி உடனே உறிஞ்சப்படுவதால் பால் மட்டுமே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்குத் தொண்டைகளில் படியும் 'அக்கரம்' தீங்கும். ஏனான தூண்டப்படுகிறது. கபம் சேராது. துல்ல ஜீரணசக்தி வரும். மந்தம், மலச்சிக்கல் இருக்காது.

● குழந்தைகள் மயங்கி, கற்களை வீழ்ந்து விட்டால், வாயிற்கு உபாசகரீதியால் சீரமைப்பதும், வெள்ளை முள்ளங்கிச் சாற்றைக் குழந்தைக்குப் புகட்டினால் மயங்கல் வராமல் வந்து விடும். இது ஒரு உல்ல மருத்துவ முறை!

● வீட்டில், குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி தொண்டைப் புண் வருகிறதா? உங்கள் வீட்டில் நாய், யானை, பறவை ஏதேனும் வளர்க்கிறீர்களா? அப்படி யானால் மிகு காவல்தீவிரிடம் அப்பிராணிகளைப் பரிசோதித்துப் பார்க்கச் சொல்லவும். பல தேரங்களில் வீட்டு வளர்ப்பு மிகுக்கலாம். மிகுத்து குழந்தைகளுக்குத் தொண்டைப் புண் வருவதாக மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

● குழந்தைகளுக்கும், சிறுவர்களுக்கும் நகம் பெட்டுவதற்கு முன் சோப்பினால் கைகளைச் சுத்தம் செய்த பின்னர் நகம் பெட்டுங்கள். எளிதாகவும், சுத்தமாகவும் வேலை முடியும்.

● குழந்தைகள் மென்று சாப்பிட்டவுடன் அதன் பாதையை வீழ்வுக் கூடாது. அதன் பாதை ஜீரணமாகாது. குழந்தைகளும், சிறுவர்களும் அடிக்கடி குழந்தைகள் மெல்லுக்குத் பெட்டுதல் விளையாடும்.

● செளபிசை (பெய்களுக்குக் கத்தரிக்காய்) பதக்காய் முதலியவற்றை அரிசும் போது முத்து முத்தாக தீர்வதும், அந்த தீரைக் குழந்தைகளின் புண்டைக்குத் தடவினால் பட்டுள்ளது புண் ஆவலாதக் காலாவாம்.

● குழந்தை அழுதால் கரவுப் பக்கம் கையைக் கொண்டு போய் வைத்துக் கொண்டால் அது கரவு வலியினால் இருக்கலாம்.

● கழுத்து, கை, கால் போன்ற பகுதியில் களுக்கு இருந்தால் அப் பகுதியைத் தொட்டு

உதும் குழந்தை வீறிட்டு அழும்.

■ ஜூன் இருந்தாலும் குழந்தை தொடர்ந்து அழும். எனவே கர்மா மீட்டரை அக்குளியி வைத்து மலம் ஜூன் உள்ளதா என்று பார்க்க வேண்டும்.

✧ ஒரே நூட்டகளுக்கு மேல் குழந்தை வழுக்கத்திற்கு மாறாக அழதான் மருத்துவரீடம் காட்டுவது சிறந்தது.

✧ குழந்தைகளுக்கு முதலில் கொஞ்சம் தேனையோ, சர்க்கரையையோ நாகில் தடவி விட்டு, பின்பு மருத்து மரத்தினை கொடுத்து விண்டும் ஒருமுறை தேனையோ, சர்க்கரையையோ தடவி விட்டால் கசப்பு தெரியாது. மாத்திரமே இருக்கும்.

✧ குழந்தையின் கங்கைக்கு வே வேள்ளான நிறப் பூப்பியோ அல்லது பூவையின் கங்கை இரவில் ஒளிவிடுவது போல் ஒருநேர ஒளியோ தோன்றினால் உடனடியாக மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

□ சிறு குழந்தைகளுக்கு அகுசில் நாம் பெருக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பெருக்கும்போது எழும் துர்நாள், குழந்தைகளாகத் தம்மில், இழப்பு, ஆஸ்வாச போன்ற நோய்கள் பரத்கும்.

□ வீட்டில் சின்னக் குழந்தைகள் இருந்தால் அடிக்கடி வாத்தி அல்லது சிறுநீர் போய் விடும். ஒரு சிறிய பாட்டிலில் மெட்டால் அல்லது பிளாஸ்டிக் கலந்து வைத்து, அதன் மூடியில் 4, 5 துளைய்கள் போட்டு, தேனையப் படும் போது துளித்துவி அப்படியே தெளித்துத் துடைத்தால் வீட்டில் வாசனை மணக்கும்.

□ பூரணம், சினிமா போன்ற தீவிரச்சிக்குக் குச் சிறிய குழந்தைகளுடன் செல்லும் போது, (குறிப்பாக இரவு நேரங்களில்) பூபன் பாக்ஸில் உணவை எடுத்துச் சென்று குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்து விடலாம். இதனால் குழந்தைகள் சாப்பிட்டால் உதங்கி விடுவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

□ குழந்தைகளுக்கு நிறைய சாப்பிட டிரிங்கிங் கொடுக்காதீர்கள். அக்ஷன் பாஸ்பேட், உடலில் கால்சியம் சத்துக் கிசித்துக் கொள்ளும் சத்தியைக் குறைக்கிறது.

□ குழந்தைகளிடம் அப்பா வேண்டுமா, அம்மா வேண்டுமா என்று கேட்காதீர்கள். அவர்களுக்கு இருவருமே வேண்டும். உங்களுடைய கேள்வியால் அவர்கள் மனதில் கலவையு ஒருவர் போதும் என்று தீர்மானிப்பதில் பதிலளவத்து விட்டாலேவாவால், ஒதுக்கப்படுவது தீங்களவகவே கூட இருக்கலாம்.

□ குழந்தைகளுக்கும் வயச்சிக்கல் இருந்தால், பசனாக கிளர்வது 10 எடுத்துப் பொடிப் பொடியாக அரித்து, வேகவைத்து சாத்தல் உன் தினமும் கொடுக்கலாம்.

□ காலில் முள் குத்திவிருந்தால் எடுக்கும் போது வலி தெரியாமல் இருக்க, முதலில் சிறு ஜூஸ் வைத்து மத்திப் போகச் செய்து விட்டு, பிறகு எடுக்கலாம்.

□ குழந்தைகளுக்குக் காதில் சீழ் பிடித்தால் உடனே கவையியுங்கள். போமல் விட்டு விட்டால் சீழ் மூளைக்குச் சென்று மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படும்.

□ குழந்தைகளுடன் சாப்பிடும் பொழுது எத்தக் காய்கறி செய்தாலும் பெரியவர்கள் எனக்குக் கத்திச்சொல் பிடிக்காது, முட்டைக் கோஸ் பிடிக்காது என்று சொல்லாதீர்கள். நாம் சொன்னதைக் கேட்டுக் கேட்டு, குழந்தைகளும் 'எனக்கும் கத்திச்சொல் பிடிக்காது' என்று சொல்ல ஆரம்பிப்பார்கள்.

□ குழந்தைகளுக்குத் தேய்க்காவை விய்வை கரைக்க செய்து கடித்துச் சாப்பிட கொடுக்க வேண்டும். பகம் பாவை விட குழந்தை சத்து வாய்த்தது தேய்க்காவில் பகம்.

□ பண்டியாக நாளில் தங்க நாககாளையோ, அல்லது தங்கம் போல் தோன்றும் இலிபே

ஏன் நமாகுகளையே அணிவித்து குழந்தைகளுக்குப் பெரும் அபத்தங்களான ஏற்படுத்தி தீர்கள். குழந்தைகளின் உழைப்புச் சங்கிலியைப் பறிப்பதற்கே ஒரு கூட்டம் அன்று கற்றுத் தருமா?

□ குழந்தைகளின் சிலகுத்து 'பால் அணிவி' இருக்கும். அணிவதற்கு வேண்டி கொடுக்கலாம்.

□ ஒரு மணி தோத்தில் பால் 32% நீர்நனமாகும் பன்றால் போகலாம் 91% நீர்நனமாகிறதாம். இதனால் குழந்தைகளுக்கு வலதுவயர்களுக்கு இது சரியான உணவு.

□ குழந்தைகளை கோளாற்பால் வீசித்து அதன் மீது ஒரு லுஸியாவையும் வீசித்துப் படுக்க வைத்தால் உடல் நலத்திற்கு நன்மை. எந்த சீதோஷமே நினைக்கும் மிகவும் உகந்தது.

□ சிறு குழந்தைகளுக்கு எளிதெடுத்தாவா? வெற்றிலைவாசியை மேற்புறம் வீசும் (அ) வேம்பு பண்டினாய் தடவி தன்னை விளக்கி இளவளவில் பின்புறம் குடுபடுத்தி இதுமான சூட்டில் குழந்தை மார்பில் போடவும். மார்ப் சளி கரைந்து விடும்.

□ குழந்தைகளுக்கு பால் ஜுவலிசியில் கஞ்சி போட்டு கொடுத்தால் மிகவும் உண்மை. எல்லாப் ஜுவலிசியை பண்ணினால் உடல் நலம் உண்டாகும், மிகளியில் தீர்த்து கஞ்சி போட்டுக் கொடுக்கலாம்.

□ நகம் வெட்டுவதற்கு முன்பு கிரம் புளி கிரில் பால் கரத்து விட்டு பால் பண்டினாய் நகம் வெட்டி. வேண்டும் என்று தெளிவாக தெளிவாய் தெரியும்.

□ வேர்க்காயை 'சிக்கி' செய்யும் போது போலிசியை உட்கொள். ஷாந்திசியை அம்மகம் உபயோகிப்பதால் சீராகவும் செத்தும் கொள்ளும். குழந்தைகள் விருந்திச் சம்பந்தி வாக்கள்.

□ மூலம் மூலத்தில் பள்ளிக்கு அளவையும்

குழந்தைகளுக்கு காளையில் டாப்ஸெட் போதும் பழக்கத்தாக ஏற்படுத்த வேண்டும். காய்த்த திராட்சை 20 ஈடுத்து இரவு கொதிக்க விட்டு. கசக்கிப் பீழித்து, வடிவிட்டி, படுக்கப் போகுமுன் கமாரான சூட்டில் கொடுக்கவும். காளையில் எழுத்தவுடன் தேரே மோஷன் போதும். இய்வாறு ஒரு மாதம் தவறாமல் கொடுக்க, ஒரு பழக்கத்திற்கு வந்து விடும்.

□ கைக்குழந்தை தங்கும் போது பாலில் கஞ்சிதாய்மையிலேவும் அலுவலக இருக்கும். குழந்தைகளின் படுக்கையைச் சுற்றி ஐக்காறு புதிதாக இளவகளை கசக்கிப் போட்டால் கக்கள் அந்தப் பக்கமே வராது.

□ கைக் குழந்தை உட்கா விட்டில் பட்டக கன்/பொருள் விவடிக்கும் போது குழந்தை விளக்கில் படுக்க வைக்க குழந்தை அதிர்ந்து அழாமல் இருக்கும்.

□ பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் சர்ப் பிட அடம்பிடித்தால் ரவையாக கஞ்சிவாக சென்று கொடுங்கள். கஞ்சி சர்ப்பிட எளிது. பரிசும் தரத்தும்.

□ பால் சூடிக்கும் குழந்தைவுள்ள தாய்மார்கள் ஓமக்குழம்பு சர்ப்பிடலாம். ஓமம் தக்காளியை தண்டாக வதக்கி, கொஞ்சமாக புளி சேர்த்து, வத்தக் குழம்பு போல கன். வைத்துச் சர்ப்பிடலாம். தரத்தும், சேய்க்கும் உண்மை.

□ மாலில் தேன் சேர்த்து வளரும் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்த வத்தால் அவர்களுடைய உடல் வளர்ச்சி சீராகவும், சரியாகவும் அமைக்கும்.

□ குழந்தைகளுக்கு இரவு பேரிச்சம்பழம் 4, 5 கொடுத்து பால் (அ) தண்ணீர் கொடுத்தால் மனம் பரமம் உடும். மூளை பலப்படும்.

□ 'குழந்தை எளிதாய்' அளவையும் ஒப்பாறு குழந்தைகளின் கண்ணாட்டில் வைக்க விட்டால், அழம்பு மட்டுமல்ல, கொடி மற்றும் விழுந்தோடுமும் அரி!

❖ தாய்மை அடைந்தவர்கள், மாம்பழம், பலாப்பழம், பப்பாளிப் பழம், புளிப்பான எலுமிச்சை, சாத்துக்குடி ஆகிய பழங்களை உட்கொள்ளக் கூடாது. இதனால் இருமல், சளி ஏற்படலாம்.

❖ கடினமான பயணங்களாகத் தவிர்க்க வேண்டும். ஆட்டோ, பஸ்ஸில் கடைசி இருக்கை இடைவெளியில் பிரயாணம் செய்யக் கூடாது. மசால் பிரதேசங்களுக்குப் பயணம் மேற்கொள்ளக் கூடாது. கிழான்ப் பிரயாணம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

❖ முதல் சில மாதங்கள் வார்த்தை அழிவும் இருந்தால் சிறுகச் சிறுக உணவையக் குறைந்த இடைவெளியில் உட்கொள்ளலாம்.

❖ நல்ல புத்தவங்கள் படிக்க வேண்டும். நல்ல இசையைக் கேட்க வேண்டும். வயிற்றில் வளரும் குழந்தைச் செல்வத்துக்கு அந்த நல் இசையைக் கேட்கும் சக்தி உண்டு.

❖ அயோடின் குறைவு ஏற்பட்டால், கர்ப்பச் சினைவு ஏற்படும் அவர்களுக்குப் பிரக்கும் குழந்தைகளுக்கு, மூளை வளர்ச்சி இன்மை, உடல் வளர்ச்சி இன்மை ஏற்படுகிறது. மேலும் குழந்தைகளின் இறப்பு விகிதமும் அதிகரிக்கிறது.

❖ உடலுக்குத் தேவையான, மிக அதிகியா வசியமான சத்துக்களில் அயோடின் மிக முக்கியமானது. கழுத்துக்குக் கீழேயுள்ள கைராப்டு கர்ப்பி, உடலுக்குப் போதுமான அளவில் கைராக்கின் எனும் ஹார்மோனைச் சுரப்பதற்கு அயோடின் சத்து மிக்க அவசியம். கைராக்கின் ஹார்மோன் நம் உடல் அன்றாடம் சரியாக இயங்குவதற்கு உதவுகிறது. நம் உடல் உட்கொண்ட நிலைமை ஏழுங்குத்துவதில் பெரும்பங்கை வகிக்கிறது.

❖ நமது உடல் மிக விசித்திரமானது. சில சமயங்களில் நாம் மிக ஆவலுடன் ஒரு பழம் அல்லது உணவுப் பண்டம் எதையாவது

உண்ண விரும்பினால் நம் உடலுக்கு அதிலுள்ள சத்து இன்றியமையாதது என்றே பொருள் (சபலத்திற்காகச் சாப்பிடுவதைக் கணக்கில் சேர்க்காதீர்கள்).

❖ கர்ப்பினிகள் சில பொருள்களை அதிக ஆவலுடன் சாப்பிடுவதும் இதனால்தான் என்று மருத்துவ விரிஞானம் கட்டிக் காட்டுகிறது!

❖ கர்ப்பமாக இருக்கும் போது, நீங்கள் கடும் பச்சை நிறமான கீரை வகைகளையும், (காரட் போன்ற) மஞ்சள் நிறமான காய்கறிகளையும், பழங்களையும் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ ஒரு பெண் கருவறும் போது, மூன்றாம் மாதத்தில் கருவினுள்ள குழந்தையின் பற்களின் அஸ்திவாரம் தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றது. பற்களின் பாதுகாப்பு அப்போது முதலே ஆரம்பமாகிறது. அக் நேரத்தில் கர்ப்பினிப் பெண்கள் கால்சியம், புரதச்சத்து நிறைந்த உணவு வகைகளையும், இச் சத்து நிறைந்த பானையும் பருகுவது அவசியம்.

❖ கால்சியம், வைட்டமின் 'ஏ'யும், 'சி'யும் குறைவதினால்தான் பற்களில் பெரும்பாலான குறைபாடுகள் தோன்றுகின்றன.

❖ சிலர் தலைச்சளர் பிரசவத்துக்கு இருக்கும் பெண்களிடம், தாய்கள் பட்ட கஷ்டங்களைச் சொல்லி அனாதையிப்படுத்தி விடுவார்கள். அதே போல சகலமான பிரசவக் காட்சிகளும் அழை வைக்கிறது. பிரசவம் என்றாலே கஷ்டம் தான். ஆனால், இப்படியான பயமுறுத்துவது? கர்ப்பினிகளுக்கு இதுமான கைக்கமான பேச்சுதான்: தேவைய.

❖ சில பெண்களுக்கு குழந்தை உண்டாகியிருக்கும் பொழுது, பாதங்களில் நீர் கோர்த்துக் கொண்டு தொல்லை கொடுப்பதுண்டு. இதற்கு எந்தவிதமான செவவுமின்றிகொடுக்க, பழக்கவழியில் மதுமதுவென்று வளர்ந்திருக்கும் குப்பையென இலைகளை;

பற்றி, நன்கு அலாய் வாயில் போட்டுக் கொண்டு பெற்று சாப்பிட்டு வாருங்கள். வீக்கமாவது ஒண்ணாவது!

❖ 2 கிளாப் பால் ஒரு நாளைக்கு உட்கொள்ளுதல் அவசியம்.

❖ தினமும் ஒருவேளை கேழ்வரகில் செய்த உணவுப் பண்டங்களை சேர்த்துக் கொள்ளுதல் நல்லது. இதில் கண்ணாடி மற்றும் இரும்பு சத்து அதிகம்.

❖ அதிக மசாலாப் பொருட்கள் சேர்த்த உணவு வகைகளைத் தவிர்த்தல்.

❖ குறைந்த பட்சம் 10 தம்ளர் நீர் ஒருநாளாக்கு பருகுதல் மலச்சிக்கலைத் தவிர்க்கும்.

❖ மசக்கையின் போது, மான், கசித் துண்டு கள் உண்பது குழந்தையின் வளர்ச்சிக்குக் கெடுதல்.

❖ நிறை மாதம் ஆகி, இடுப்பு வலி கண்ட உடனாயே மருத்துவ யணைக்குக் கிளம்புபவன் செய்ய வேண்டியது - ஒரு எல்டுன் ரோம்பை கடையில் போட்டு நன்கு சுருகுமாறு வறுத்து, அதில் ஒரு தம்ளர் (200 மி.லி) நீர் விட்டு துது பொறித்து அரை தம்ளராக ஆகும் வரை கண்ட, வைத்து, இளஞ்சூட்டுடன் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் டிருகு வறு நல்லது. இதனால் வலி தங்குதலையின்றி வேகமாக எற்பட்டு, இயற்கையான முறையில் குழந்தை பிறக்கும். வலி, பெயர் வலியாக இருப்பின் இக்கஷாயம் வலியை நிறுத்தி விடும்.

❖ புளிப்புப் பதார்த்தங்களை நிறைவே சேர்த்துக் கொண்டால் முதல் மூன்று மாதங்களில் ஏற்படும் எடைக் குறைவை எடுக்கப்படும்.

❖ தாய்ப்பால் உட்கும் பெண்மணிக்குத் தெரிய வேண்டியவை:
தாய் அதிகமாக எடை போட்டு பருமானாக

கடாது:

❖ தாய்ப்பால் கொடுப்பவர் மார்கத்திற்கு நன்கு பொருத்தம் உள் ஆனடைய தணிப வேண்டும்.

❖ மருத்துவரின் ஆலோசனை யின்றி மருந்துகள் உட்கொள்ளுதல் கடாது. ஏனெனில் சில மருந்துகள் தாய்ப்பால் வழியாக குழந்தைக்குச் செலும்.

❖ குழந்தை பிறந்தபின் உங்கள் பானைக் கெட்டுங்கள். ஏனென்றால் தாய்ப்பாலில் குழந்தையின் கண் மார்கைக்கு வேண்டிய வைட்டின் 'ஏ' அபரிமிதமாக இருக்கிறது.

❖ முதல் சில நாட்களுக்கு குழந்தையின் பசிக்கேற்ப கால நேரமின்றி பால் கொடுக்க வேண்டும்.

❖ சரியாக பால் உறிஞ்சும் குழந்தைகள் 80, 90% பானை ஒவ்வொரு மார் பகத்திலிருந்து முதல் 4 நிமிடங்களில் உறிஞ்சும்.

❖ குழந்தை மார்கத்தில் உறிஞ்ச, உறிஞ்சத் தான் அதிகம் பால் கரக்கும்.

❖ ஒரு நாளைக்கு 8-10 முறை அல்லது குழந்தையின் தேவைக்கேற்ப அதிக முறை களுக்கு தாய்ப்பால் கொடுக்கலாம்.

❖ முதல் மாதத்தில் குழந்தை 2, 3 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை உணவு கேட்கும். ஆன் பிஷனர் குழந்தை 4 மணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை பால் குடிக்கும்.

❖ குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்தபின் குழந்தையை தோள் மீது போட்டு முதுகை தடவிக்கொடுத்தால் குழந்தைக்கு ஏப்பம் வரும்.

கு
ற
ப்
பி
ணி
பெ
ண்
கு
ள்
க்
கு

➤ நுங்குகளைத் துண்டாக்கி ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் க்ளூகோஸ், சிறிது ஏலத் தூள் , ஒரு டேபிள் ஸ்பூன் மில்க் ஏமய்ட் சேர்த்து குளிர்விட்டு சாப்பிடலாம். 'சில்' என்று நன்றாக இருக்கும்.

➤ நீராகாரம் ஒரு அருமையான இயற்கையான பானம். காலையிலும், ஒரு தம்ளர் டிபன் சாப்பிட்ட பின்னாலும் அருந்தலாம். இதை விட உடலைக் குளிர்ச்சியாக வைக்கக்கூடிய பானம் எதுவும் இல்லை.

➤ இளைநீரை முதல் நாளே குளிர்ந்த நீரில் அழுக்கி வைத்து மறுநாள் சீவு முன் தண்ணீரிலிருந்து எடுக்கவும். ஃபீரீஜ் உள்ளவர்கள் அதில் வைக்கலாம்.

➤ நீர் மோசில் கருவேப்பிலையுடன் பொடியாக அரிந்த வெள்ளரித் துண்டு, மாங்காய், ஒன்றிரண்டாகத் தட்டிய இஞ்சி ஆகியவைகளைப் போடலாம்.

➤ எலுமிச்சை சர்பத்தில் சர்க்கரை போடும் போது ஒரு சிட்டிகை உப்பு, இஞ்சிச் சாறு ½ டீஸ்பூன் விடலாம்.

➤ மதிய உணவில் வெஜிடபிள் சாலட் அவசியம் சேர்க்க வேண்டும்.

➤ அதிக எண்ணெயில் பொரித்த உணவு வகைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

➤ வெளியிலிருந்து வீட்டுக்குள் வந்த உடனே மடமடவென்று ஐஸ் வாட்டர் எடுத்து குடிக்கக் கூடாது. அது மிகவும் தவறு. சிறிது நேரம் உட்கார்ந்து இளைப்பாறிய பின்பே தண்ணீரை மெதுவாகக் குடிக்க வேண்டும்.

➤ அதிக அளவு பழங்கள், ப்ரூட் சாலட் சேர்க்க வேண்டும். ப்ரூட் சாலட்டில் சர்க்கரைக்குப் பதில் தேவையான அளவு தேன் ஊற்றி ஒரு டீஸ்பூன்

க்ளூக்கோஸ் சேர்க்கலாம்.

➤ குழந்தைகளுக்கு ஏமல்லிய பருத்தி ஆடைகளையே அணிவியுங்கள்.

➤ வெளியில் விளையாட விடாமல் கேரம், டிரேட், செஸ் போன்ற இன்டோர் கேம்ஸில் ஈடுபடுத்துங்கள்.

➤ சோம்பேறித்தனமோ, கௌரவமோ பார்க்காமல் வெளியே செல்பவர்கள் வாட்டர் பாட்டில் எடுத்துச் செல்வது நல்லது.

➤ கடும் வெயிலில் செல்ல வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டால் நாட்டு வெங்காயம் (சிறிய வெங்காயம்) இரண்டை பச்சையாகச் சாப்பிட்டு விட்டு தண்ணீர் ஒரு தம்ளர் குடித்தபின் செல்ல வேண்டும்.

➤ வெயில் காலம் முழுவதும் ஜன்னல், கதவு திறச்சீலைகள் பச்சை அவ்வது நீல வண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும்.

➤ வீட்டில் ஃபாஷன் பார்க்காமல் இரண்டு மூன்று பனை விசிறிகளை வாங்கி வைத்துங்கள். அதில் நீர் தெளித்து விசிறினால் சுரண்ட இல்லாத போது வேர்க்காது.

➤ வெயிலைப் பற்றியே அதிகம் பேசிக் களைத்து விட வேண்டாம். வற்றல், வடாம் போட்டு வெயிலை உபயோகப் படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

➤ வெயிற்காலத்தில் 'சில்' நீர் பருகுவதற்குப் பதில் ஒரு தம்ளர் வெந்நீர் குடித்தால் அடிக்கடி தாகம் எடுக்காது!

➤ கருப்பஞ்சாறு கோடைக்குத் தகுந்த பானம்.

➤ கருப்பஞ்சாற்றில் எலுமிச்சை ரசம் பிழிந்து கக்குப் பொடி ரெண்டு சிட்டிகை போட்டுக் குடிக்கலாம். ஐஸ்

போட்டால் எழுமிச்சம் சாறும், சுக்கும் கலக்காதீர்கள்.

✦ ஐஸ் போட்ட கடுப்பஞ்சாறை அப்படியே குடிக்க வேண்டும்.

✦ நுங்குகளை வாங்கி உரித்துக் கையால் பிசைந்து சர்க்கரை, பால், ஏலக்காய் சேர்த்து ஃப்ரிஜில் வைத்துச் சாப்பிட, ஐஸ்கிரீமை விட அருமையாக இருக்கும்.

✦ குட்டை வெள்ளரிக்காயை விட நீண்ட (புலங்காய் டைப்) சுருள் வெள்ளரிக்காய்தான் கோடையில் தாகத்தைத் தணிக்கும். வேகவைத்து கூட்டு, கறி செய்ய குட்டை வெள்ளரிதான் சூத்தம்.

✦ வியர்வையைப் போக்கி ஃப்ரஷ்ஷாக இருக்க, நான்கு கொட்டு எழுமிச்சம் பழ ரசத்தை குளிக்கும் தண்ணீரில் சேர்த்து, அதில் குளித்துப் பாருங்கள்.

✦ நீர்மோர் தயாரிக்க சிறிதளவு மிளகு, சிட்டிகை ரசப் பொடியைச் சேருங்கள். படு ஹோராக இருக்கும்.

✦ சோப்பைத் தவிர்த்து, பயறு, வெட்டி வேர், சந்தனம், மஞ்சள், எழுமிச்சைத் தோல் சேர்த்து அரைத்த பொடியை பயன்படுத்தலாம். இதனால் வேனால் கட்டிகள், வெர்க்குரு, அரிப்பு போன்ற வற்றறைத் தவிர்க்கலாமே!

✦ மண் பாணை நீரைக் குடிக்கிறீர்களா? அதில் சிறிதளவு துளசி இலைகளைப் போட்டுக் குடியுங்கள். உடலுக்கு நல்லது.

✦ ரயிலில் நீண்ட தூரம் பிரயாணம் செய்யும் போது ரயில் நிற்கும் ஸ்டேஷன்களில் மாதப் பத்திரிகை, பேப்பர் வாங்கும் போது தேதி, மாதம் பார்த்து வாங்க வேண்டும். பழைய

பேப்பர், பழைய பத்திரிகையைக் கொடுத்து ஏமாற்றி விடுகிறார்கள்.

✦ பிஸ்ஸி தண்ணீர் என்று பாட்டில்களில் கண்ட தண்ணீரை நிரப்பி ஏமாற்றுகிறார்கள். அதனால் நாம் கல் ஐரில் நிறைய தண்ணீர் எடுத்துக் கொண்டால் குழந்தைகளுக்கும், நமக்கும் நல்லது.

✦ வெள்ளரிக்காயை நன்கு அரைத்து வெயிலுக்கு முகத்தில் 'பேக்' போட்டுக் கொள்ளலாம்.

✦ வெயிலுக்கு 'ஸ்ட் மேக்-அப்தான்' ஏற்றது.

✦ வெளியில் செல்லும் முன் சந்தனம், சசசொ பொடியை 'பேக்' போல் முகம் முழுவதும் தடவி 10 நிமிடம் கழித்து நன்கு அஸம்பவும். பிறகு வேசாக பவுடர் போட்டு மேக்-அப் செய்து கொள்ளவும்.

✦ தர்பூணை ஃப்ரீஸரில் வைத்தால், பழத்தில் இருக்கும் தண்ணீர் ஃப்ரீஸ் செய்யப்பட்டு ஐஸ்கிரீம் சாப்பிடுவது போலவே இருக்கும்.

✦ குழந்தைகளுக்கு வேனால் கட்டிகள் வந்தால் கட்டிகள் மீது குளுமையான ருங்கை மசித்துத் தடவுங்கள். சீக்கிரமே குணமாகி விடும்.

✦ கோடை காலத்தில் நீர் நிரம்பிய மண் பாணையை சுற்றி இருக்கும் மணலில் தனியா (அ) வெந்தயத்தைத் தெளித்து வைத்தால் அவ்வப்போது சமையலுக்கு உதவும்.

✦ மினரல் வாட்டர் பாட்டிலின் அடிப் பாகத்தில் ஊதுபத்தி தண்ணைக் கொண்டு இரண்டு துளைகள் செய்து

அதில் தண்ணீரை நீர்ப்பி செடிகளின் வேர் பாகத்திற்கு அருகில் வைத்து விட்டால் வெயிலில் வாடாமல் செழிச்செழி வெண வளரும்.

↑ விட்டில், வெயில் படும் இடத்தில் பெரிய கார்டு போட்டு அட்டைப் பெட்டியை படிமானமாகச் செய்து பால்கனி ஜன்னல் கம்பி வலைக்குள் செருகி விட்டால், விட்டிலுள்ளவர்கள் உ.வி. பார்க்கும் போது 'கிளர்' அடிக்காமலும், குளுமைப்பாகவும் நன்கு ஓய்வெடுக்க முடியும்.

↑ மூகத்தில், உடலில் ஜீவ்வென்று பண்ணித் தெளித்த சந்தனத்தைப் பூசிக் கொண்டு, இரவில் தூங்கினால், காலை யில் எழுந்து பார்த்தால் நல்ல 'ரிஸ்ய்' இருக்கும்.

↑ வெயில் காலத்தில் துட்டினால் வயிற்று வலி வரும். இதற்குக் கசகசாவை மிக்ஸியில் கரைத்து, கொதிக்க வைத்து பாலேடு சேர்த்து துளி சர்க்கரை போட்டுச் சாப்பிட வயிற்று வலி பறந்து போகும். ஒரு தம்ளர் பாலுக்கு ஒரு ஸ்பூன் சர்க்கரையும், 2 ஸ்பூன் கசகசாவும் போடலாம்.

↑ தர்பூசணி ஐசிஸ்-டன் சிறிது எலு மிக்கைச் சாறு, கசக்கிய புதினாத் தண்டை, சர்க்கரை சேர்த்துக் குடித்துப் பாருங்கள். சம்மருக்கு ஏற்ற அருமை யான பானம் இது.

↑ சுற்றுலாவில் மலை ஏற, ஏற, நமக்குக் காது அடைப்பது போல, குத்துவலி போல ஒரு உணர்வு ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க மலையறேம் சமயம் வானில் ஒரு மிட்டாய் அல்லது சாக்லேட்டை போட்டுச் சுவைத்துக் கொண்டே சென்றால் அது போல உணர்வு ஏற்படாது.

↑ இரண்டு மூன்று பழச்சாறுகள் கலந்து ஐசிஸ் செய்யும் போது இரண்டு

ஸ்பூன் இஞ்சி சாறு விட்டுப் பருதுங்கள். நல்ல கவையாக இருக்கும்.

↑ ஐஸ்கிரீமை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நாக்கில் வைத்துச் சாப்பிடுங்கள். இதனால் உங்கள் நாக்கிற்கும் தொண்டைக் கும் ஏற்படும் பாதிப்புகள் தவிர்க்கப்படுகின்றன.

↑ ஒரு கட்டு புதினாவை 50 கிராம் இஞ்சியுடன் நைசாக அரைத்து வடி கட்டவும். அரை கிலோ சர்க்கரைப் பாகு கொதிக்கும் போது இந்த வடிக்கட்டிய புதினா நீரையும் சேர்த்து 10 நிமிடம் கொதிக்க விட்டு ஆறிய பின் 2 எலு மிக்கை பழம் சாறு சேர்த்து, பாட்டிலில் ஊற்றி வைக்கவும். விரிந்தாளிக்கு ஒரு பங்கு புதினா சர்பத்துக்கு 2 பங்கு ஐஸ் வாட்டர் சேர்த்துத் தரவும்.

↑ வெயில் காலத்தில் அளவுக்கதிகமாக வியர்வை வெளிப்படுவதால் நம் உடலில் உப்பின் அளவு குறைந்து தலைக்கற்றளம்மயக்கம் ஏற்படும்.

ஊ நாம் அருந்தும் எந்த வகை பழச் சாறுடனும் சிட்டிகை உப்பு சேர்த்து அருந்துவது நல்லது. நாகமும் தணியும்!

ஊ சுற்றுலா செல்வதற்கு ஒரு வாரம் முன்பு பழைய டைரி ஒன்றில் சுற்றுலா விற்கு எடுத்துச் செல்ல வேண்டிய சாமான்களை நம் நினைவில் வரவர எழுதிக் கொண்டே வாருங்கள். பேக்கிங் சமயம் இந்த டைரி பேருதவியாய் இருப் பதுடன், நம் பென்ஷனை பெருமள வில் குறைக்கும்.

ஊ தர்பூஸ் அல்லது வாட்டர்மிலான் பழத்தைத் தோல் சீவி எடுத்து துண்டு களாக்கி சர்க்கரை அவரவர் விருப்பத் திற்கு ஏற்ப சேர்த்து, இத்துடன் 3 கப் பால் விட்டு மிக்ஸியில் ஓடவிட்டு, கடைசியாக ½ கப் பால் ஏடு சேர்த்து மிக்ஸியை ஒரு நிமிடம் சுற்றவிட்டு

எடுத்து கோப்பைகளில் ஊற்றிப் பருகலாம்.

■ எலுமிச்சம் பழ சர்பத் தயார் செய்யும் பொழுது சர்க்கரையுடன், ஒரு சிட்டிகை உப்பையும் சேர்த்துக் கலக்கி அருந்துங்கள், துவர்ப்பு நீங்கிச் சுவை மிகுந்திருக்கும்.

■ காரட், வெள்ளரி, கோஸ், காலிஃபிளவரின் தண்டிப்பாகம் (எறிய வேண்டாம்) இவற்றைக் காரட் சீலியில் சீவவும். உப்புடன் துண்டாக்கிய பச்சை மிளகாய்ப் போட்டு ஒட்ட பிழியவும். அரை மூடி எலுமிச்சம் பழம் பிழியவும். அருண்ட யான 'சாலட்'.

■ எலுமிச்சை ஐஸில் சர்க்கரை, துளி மிளகுப் பொடி போட்டுக் குடித் தால் மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

■ வெளியே பிக்னிக் செல்லும் பொழுது வாட்டர் பாட்டில் ஒன்றில் இரண்டு எலுமிச்சம் பழத்தைப் பிழிந்து அதில் சர்க்கரை . சிறிதளவு உப்பு சேர்த்து ஐஸு் போல் கலந்து எடுத்துச் செல்லலாம்.

■ வெயிலில் வெளியே செல்லும் போது கைவசம் கல்கண்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். தாகத்திற்கு இது மிகச் சிறந்தது.

■ ஐஸு் பருகும் பொழுது, (எந்த வகை ஐஸாக இருந்தாலும்) அதில் ஒரு ஸ்பூன் தேன் கலந்து பருகிப் பாருங்கள். பல மடங்கு சுவையுடன் இருக்கும்.

■ இளநீரில் உடல் ஆரோக்கியத்துக்குத் தேவையான மாவுப் பொருள்கள் 15 சதவிகிதம், பொட்டாசியம், பிறகனிமச் சத்துக்கள் 40%, புரதம் 4%, கால்சியம் 17%ம் உள்ளன.

■ தேங்காய் காய்த்த ஏழாவது மாதத் தில்தான் அதில் சர்க்கரை (குளுகோஸ்) அதிகமாக இருக்கும். இளநீர் ஆரம்பத்தி

லேயே வெட்டப்படுவதால் சர்க்கரை அளவு குறைவாகவே இருக்கும்.

■ கோடை காலத்தில் மேனி மெருகுடன் இருக்க, தலைக்கு நல்ல ஆயில் மசாஜ் : 1 ஸ்பூன் ஆலிவ் எண்ணெய் . ½ ஸ்பூன் தேங்காய் எண்ணெய் . ¼ ஸ்பூன் விளக்கெண்ணெய் கலந்து நன்கு மசாஜ் செய்த பிறகு, வெந்தயத்தை ஊறவைத்து நன்கு அரைத்து வடிகட்டி, தலைக்கு உபயோகப் படுத்தவும்.

■ மோர், இளநீர், எலுமிச்சைச் சாறு, பழச் சாறுகள் தினமும் ஏதேனும் ஒன்று அவசியம் பருகுங்கள்.

■ பல நோய்களுக்கு டாக்டர்கள் இளநீரை ஒரு 'டானிக்'காகவே பருகச் சொல்கிறார்கள். இளநீர் கிருமிநாசினி என்பதால் காலரா கண்டவர்களுக்கும் தருகிறார்கள்.

■ சிறுநீர்ப் பிரிவதில் தொல்லை, சிறுநீரகத்தில் கற்கள் உண்டாயவர்களுக்கும் மற்றும் வெக்கை நோய்களுக்கும் இளநீர் அருமருந்து.

■ பெரிய சைஸ் தாம்பாளத்தில் 14 மணலைப் பரப்பி அதில் கத்திரிக்காய், பச்சை மிளகாய், வெண்டைக்காய் போன்ற காய்கறிகளை பரப்பி வாடாமல் இரண்டு மூன்று நாட்கள் வரை பாதுக்காக்கலாம். மணல் காய்ந்து விடாமலிருக்க அதில் தண்ணீர் தெளித்து வர வேண்டும்.

■ வெங்காயத்தைப் பச்சையாய் மென்று தின்ன நீர் எரிச்சல், நீர்க் கடுப்பு நீங்கும்.

■ காலையில் தோய வைத்த புது தயிர் ஒரு கிண்ணத்தில் எடுத்து, பிஞ்சு வெள்ளிக்காய்களை மெல்லிய வில்லைகளாக நறுக்கித் தயிரில் போட்டுக் கொண்டு, ஸ்பூனில் சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும். உப்பு, காரம்

எதுவும் சேர்க்க வேண்டாம்.

* 'மிஸ்க் ஷேக்' செய்யும் போது, பாலுடன், மாம்பழம் அல்லது சப்போட்டா என்று ஏதாவது ஒரு பழம் சேர்த்து மிஸ்கியில் அடிக்கும் போது, சிறிது ஐஸ் கட்டிகளையும் சேர்த்து அடித்தால், நுரை நுரையாக பொங்கி வரும்.

* கோடை நாளில் அதிகமாகக் காரம் சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். உணவிலும் காரத்தைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

* கோடையின் சூட்டைத் தணிப்பதற்கு அடிக்கடி 'சாஸ்ட்' வகைகள் செய்து சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை அனைவரும் சாப்பிடலாம்.

* ஷேரூட் சாஸ்ட்டில் சிறிது தேன், குறைந்த அளவு சர்க்கரையுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* ஷேரூட் சாஸ்ட்டில் சர்க்கரைக்குப் பதில் நாட்டு சர்க்கரை, வெவ்வரும் சேர்த்துக் கொண்டால் கவை நன்றாக இருப்பதுடன், அதிக அளவில் இரும்புச் சத்தும் கிடைக்கும்.

* வெஸ்டியின் 'சாஸ்ட்' செய்ய, காரட், வெள்ளரி, வெண்டைக்காய்கள், தக்காளி, பெரிய வெங்காயம், கொத்து மல்லித் தழை, உப்பு, சிறிதளவு மிளகுத் தூளுடன் உப்பு, காரம் சேர்த்தால் நன்றாக இருக்கும்.

* பொரி கடலை, எண்ணெயில் பொரித்த அப்பளத்தை சாஸ்ட்டுடன் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* நீரகாரத்தில் வெங்காயம் (அ) காரட் ஒன்றை நறுக்கிப் போட்டு தூர்த்தங் காய் வற்றலுடன் 2 துளர் பருகினால் ஏசியில் இருப்பது போல் உடம்பு இருக்கும்.

* காய்கறி 'சாஸ்ட்' டிஸ் சிறிதளவு வெவ் வம், ஒன்றிரண்டு பேரீச்சம்பழமும் பொடியாக்கிச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

* கோடையில் உள்ளடைகள் உட்பட அனைத்து ஆடைகளையும் பருத்தி யிலேயே அணிதல் (செ்று தளர்வாக இருக்குமாறு) நல்லது. மற்ற துணிகள் சுருமத்தைப் பாதிக்கும்.

* சைமயஸில் கூட்டுகளையும், பச்சைக் காய்கறிகளையும் சேர்த்து எண் ணையைத் (பலகாரங்களைத்) தவிர்க்கவும்.

* புளிக்குப் பதில் தக்காளியைச் சேர்த்து, மசாலாப் பொருட்களை நீக்கி விடவும். ஏனெனில் இவை உடல் உஷ்ணத்தை அதிகப்படுத்துபவை.

* விட்டின் வெளிக் கவரில் வெள்ளைச் சண்ணாம்பு அடியங்கள். சூரியக் கதிர் ளின் தாக்கம் குறையும்.

* மொட்டை மாடியிலும், முன் முற்றத் திலும் தென்னை ஓலையால் கொட்டைக கூட்டி விடுங்கள். இரவில் ஓலை மில் நீர் தெளித்து விட்டால் ஏர்கண்டி ஷனில் இருப்பது போல இருக்கும்.

* சீசனில் விற்கும் தூபூசணி, வெள்ளரிக்காயைத் தினமும் சாப்பிடவும். இவை குளிக்க்சியைத் தரும். தாகம் தீர்க்கும். சிறுநீரலம் நன்கு வேலை செய்ய உதவுகின்றன.

* தூப்பூசணியை கீற்றாஸப் போட்டவுடன் சாப்பிடவும். ஷ்ரிஜ்ஜில் வைத்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல.

* விடுமுறை நாட்களில் உங்கள் உறவினர் ஊருக்கோ அல்லது டீர் போகும் போதோ 'கொக விரட்டும் மிஷின்' மற்றும் அதன் வில்லைகளையும் எடுத்துச் சென்றால், நம்மை விட, நம்மை உபசரிப்பவர்கள் ஏராளம் மகிழ்ச்சி

அடைவார்கள்.

* முள்ளங்கி நல்ல குளுமை. கேரட் துருவில் துருவி உப்பு, அரை முடி எலு மிச்சை சாறு, பெருங்காயம், கடுகு தாளித்துச் சாப்பிட வெய்யிலின் பரதிப்பு இருக்காது.

* பத்து செம்பருத்தம் பூக்களை இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி எலுமிச்சைச் சாறு விட்டு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் உடலுக்கு ஆரோக்கியம்.

* கோடையில் செடிவிகாடி, மரத்திற்கு நீர் வளர்க்கையில் வேருக்குத்தான் நாம் தண்ணீர் விடுவோம். அதற்குப் பதில் இலை, கிளை யின் மீது பீய்ச்சி அடித்து ஊற்று. இலை, கிளையின் தூசுகள் மறைந்து குளுமையான காற்று வீசும். மரமும் பச்சை பசை என இருக்கும்.

* வெயில் காலத்தில் மிக அதிகமான யில் செடிகளுக்கு தண்ணீர் விட வேண் டும். மாஸையிலும் நன்றாக வெயில் தாழ்ந்த பின்னரே நீர் விட வேண்டும். இதனால் நீண்ட நேரம் மண்ணில் சுரப் பதம் இருக்கும்.

* தொட்டிகளில் நீர் விட்ட பின் ஓரே பாவிதீன் பேப்பரை சற்று இடைவெளி விட்டு பரத்தி ஒரு கல்லை வெயிட் போல் வைத்து விட்டால் வேசில் நீர் ஆவியாகாது.

○ தயிர் புளித்து விட்டால் ஒரு கப் தயிரில் 5 ஸ்பூன் சர்க்கரை ஒரு ஸ்பூன் விவண்டெனய், சிட்டிகை உப்பு, 3 ஐஸ் துண்டுகள் சேர்த்து, மிக்ஸரில் அடித்து பருக லஸ்ஸரி கவையுடன் இருக்கும்.

○ எலுமிச்சை ஐஸ் பரிமாறும் போது அதில் சோம்பு பவுடர் சேர்த்துப் பரிமாறிப் பாருங்கள். வித்தியாசமான வாசனை கொண்ட இது உடம்புக்குக் குளிர்ச்சியானதும் கூட.

○ தர்பூசணிப் பழத்தை ஐஸ் செய்து அதில் சிறிது எலுமிச்சை ஐஸ்வைசுக் கவந்து அருந்தினால் மிகவும் ருசியாக இருக்கும்.

○ வெயில் காலத்தில் நிறைய ஐஸ் தேவைப்படும். டிரேயில் வைத்தால் போதாது. சிறு சிறு பிளாஸ்டிக் பைகளில் தண்ணீர் ஊற்றி, டைட்டாக ரப்பர் பேண்ட் போட்டு, செங்குத்தாக நிறுத்தி வைத்தால் உறைந்தவுடன் அப் படியே பையுடன் எடுக்கச் சலபமாக இருக்கும்.

○ தயிர் சாப்பிடுவதை விட மோர் குடிப்பது மிகவும் நல்லது. தயிர் குடி.

○ கோடை காலத்தில் தயிருக்கும் பதில் மோரை அதிக அளவு குடித்தால் தாசம் அடங்கும். மோர் வியர்வையினால் வெளியேறும் நீச்சத்தை சுடுபெய்கிறது.

○ ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்து வேலை செய்பவர்களுக்கும் வாகனம் ஓட்டுபவர் களுக்கும் மோர் சிறந்த பானமாகும்.

○ வடாம் போடுபவர்கள் வெயிட் வைக்கக் கற்களை பாவிதீன் பைகளில் போட்டு வைத்தால் கல்விலிருந்து கிடைக்கும் மண், தூசி வடாத்திற்குக் கிடைக்காது.

○ வெயில் காலத்தில் கார, இனிப்புப் பண்டங்களை கேஸரோஸ், ஹாட் பாக்ஸ், ஐஸ் பாக்ஸ் இவற்றில் வைத்து விடுங்கள். எறும்பு பற்றிய கவனையில் லாமல் நிம்மதியாய் இருக்கலாம்.

○ வாரத்தில் ஒரு நாள் இரவு 'ஷ்ரூட் ஹூட்' என்று கூட வைத்துக் கொள்ள லாம். ஷ்ரூட் சாவட் சாப்பிட்டு ஒரு டம்ளர் பால் சாப்பிட்டால் தெம்பாக இருக்கும். சமையல் செய்யும் வேலையும் மிச்சமாகும்.

● மாங்கெட்டைப் பருப்பை காய வைத்து ஹைடாகப் பவுடராகச் செய்து வைத்துக் கொண்டு வெறும் வயிற் றில் மஸ்பூன் பவுடர் வஸியில் போட் றித் தண்ணீர் குடித்தால் வயிறு சம்பந்தமான நோய்கள் போகும்.

● ஜுவதோஷத்திற்கு சாப்பாடு போடுங்கள்; ஜுரத்திற்குப் பட்டினி போடுங்கள்.

● ஆண் பெண் இருவருக்கும் ஹெர்னியா ஏற்படாமல் இருக்க சில குறிப்புகள் :

● உடல் பருமனாகாமல் கவன மாயிருங்கள்.

● தீவிரமாக உள்ள இடமல்லுக்கு உடனடி சிகிச்சை பெறவும்.

● மலச்சிக்கல் இல்லாதபடி பார்க் துக் கொள்ளுங்கள்.

● சிறுநீர் கழிக்க சீரமைப்படாமல் சிகிச்சை பெறுங்கள்.

● அதிக எடைவுள்ள பெருட் களைத் தூக்காதீர்கள்.

● புனை பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

● அதிக முறை கஞ்சுதரீக்காதீர்கள்.

● நார்ச்சத்து குடலில் ஐரணிக்கப் படுவதில்லை. எனவே அந்த நார்ச் சத்து வெளியேறும் போது, குடல் விருந்து பல வேதியங்களை தன் விடம் ஈர்க்குக் கொண்டு வெளி யேறுகிறது. அப்படி ஈர்க்கப்பட்ட வேதியங்களில் கேன்ஸர் உண்டாக் கும் வேதியங்களையும் ஈர்க்கும் என்பது தெரியவந்துள்ளது.

● கேழ்வரகு, மக்காச்சோனம், சோயாபின்ஸ், கராமணி, அகத்திக் கரை, கடுவேப்பிலை, பூதினா, வாஷுத் தண்டு, கிரைத்தண்டு போன்ற பண் டங்களில் நார்ச்சத்து அதிகம்.

● வாய்ப்புண்ணிற்கு பச்சரிசி,

பயத்தம் பருப்பு, 1 ஸ்பூன் வெந்த யம், திறைய பூண்டு உசித்துப் போட்டு குக்கரில் வைத்து, வெந்தவு டன், கெட்டிவான தேங்காய்ப்பால் கலந்து சாப்பிட்டால் வயிற்றுப் புண் ஆறி, வாய்புண்ணும் நீங்கும்.

● கேஸ்டிக் அல்சர் தொந்தரவு உள்ளவர்கள், வயிறு சம்பந்தமான எந்தக் கஷ்டமாக இருந்தாலும், அதற்கு தினம் காலையில் எழுந்ததும் வெறும் வயிற்றில் சிறிது வேப் பினைக் கொழுந்து பச்சையாக சாப் பிட்டுப் பாருங்கள்.

● பல் வலி வந்தால், கிச்சிலி ஊறு காயை (நார்த்தங்காய் ஊறுகாய்) சிறிது எடுத்து, எந்தப் பல் வலிக் கிறதோ அதில் அழுத்தி வைத்துக் கொண்டு படுத்து. காலை எழுந்தால் வலி இருக்காது.

● பிளாஸ்டர் பிரிக்கும் போது ரோமத்தோடு இழுப்பதால் வலி பலங்கரமாக இருக்கும். இதைத் தவிர்த்து ஆல்கஹால் அல்லது ஈதர் என்ற டயலனத்தை பிளாஸ்டர் போட் டிருக்கும் பகுதியில் ஊற்றினால் அந்த இடம் அப்படியே உறைந்து விடும். அப்போது பிளாஸ்டரை விலக் கினால் சுத்தமாக வலி தெரியாது.

● ஜுவதோஷம் போக- ஒமம் சிறிது, மஞ்சள் சிறிது போட்டு முக்கு தொண்டையில் புனை இழுத்துக் கொண்டால் ஜுவதோஷம் தரும் அவநீ குறையும்.

● பேதியோ, வயிற்றுப்போக்கோ ஏற்பட்டால் - வெந்தயத்தை நன்றாகக் கறுப்பாக வறுத்து, தைஸாகப் பொடி செய்து ஒரு மஸ்பூன் பொடி யில் சிறிது தேன் விட்டுக் கலந்து உட்கொள்ள சரியாகிவிடும்.

● மூலபாண்டி வேரால் வீண்

அறிகுறிகள்-

- ஆரம்பக் கட்டத்தில் கழுத்தில் அல்லது முதுகில் வலி, தோள் பட்டை அல்லது கைகளில் குடைவது போன்ற வலி, அவ்வலி அலைகளாகப் பரவி விரல் நுனி வரை வலித்தல். கைகள் மரத்துப் போதல், கழுத்தைத் திருட்டும் போது தலைச்சுற்றல் ஏற்படுதல், தன்னுணர்வு இழத்தல், வீடாத தலைவலி, முற்றிய நிலையில் மைலோபதி எனும் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படல்.

● வயிற்று வலி, குமட்டல், வாந்தி எதுவாயிருந்தாலும் சரி, ஜாதிக்காயை உடைத்து நாள்கில் ஒரு பாகத்தை (கால் பாகம்) தைசாக அரைத்து, தேனில் குழைத்து விழுங்குங்கள். உடனே நிவாரணம் கிடைக்கும்.

● திராட்சைப் பழமும், உலர்ந்த திராட்சையும் ஐரண சக்தியை வலுப்படுத்தி, குடல் புண், சிறுநீரகம் முதலியவற்றைச் சுத்தப்படுத்துகிறது.

● மலச்சிக்கலைத் தவிர்த்து, அதனால் ஏற்படும் பருக்கள், கண் களின் ஒரு வளையம் முதலியவற்றை நீக்குகிறது.

● திராட்சை உடலுக்குக் குளிர்ச்சி அளிக்கிறது.

● காப்பி, உ முதலிய பானங்கள் அருந்துவதால் ஏற்படும் அஸிடிடியைத் தவிர்த்து.

● திராக்ஸஸ்வா சயவனப்ராசா முதலிய ஆரோக்கியத்திற்கான புஷ்டி டானிக்குகள் திராட்சை சாற்றில் தயாரிக்கப்பட்டவையாகும்.

● உடம்பெல்லாம் வலியா? புளிய இலைகளைத் தண்ணீரில்

போட்டுக் கொதிக்க வைக்க வேண்டும். அதை வெது வெதுப்பாக ஆறவைத்து அதில் குளித்தால் உடம்பு வலி உடனே குணமாகி விடும்.

● தலைசுற்றல் வர காரணங்கள் -

பித்த ஆதிக்கத்தினால், சொத்தைப் பல்வினால், அஜீரணத்தால், ஈரல் சரிவர வேலை செய்யாததால்,

■ கண் கோளாறு காரணமாக, சரீரத்தில் ரத்தக் கோளாறினால், கடுமையான மலபந்தத்தினால்.

● தூக்கம் கெட்டதால், குறை தூக்கத்தால், ரத்தத்திலுள்ள சில நூதுப் பொருட்கள் மாறுபாட்டினால்.

● ரத்த ஓட்டத்தின் வேகமும், அழுத்தமும் அதிகரிப்பதால் (பிளட்டிரஷர்)-

● அதிகமான கால்ஷியம் சத்து உடம்பிற்குச் சேர்ந்தால் பெண்களுக்கு மாத வீடாய்த் தொந்தரவு மிகக் குறைவாக இருக்கும்.

● குழந்தைகளுக்கு அதிகமான காய்ச்சல், பல் முளைக்கும் போது, குடலில் பூச்சிகள் இருந்தால் பொதுவாக ஜன்னி ஏற்படுகிறது.

● முளையைப் பாதிக்கக்கூடிய கட்டிகள், முளைக்காய்ச்சல், முளையின் வளர்ச்சிக் குறைவு போன்றவற்றாலும் ஜன்னி ஏற்படலாம்.

■ பெரியவர்களுக்கு இரத்தக் கொதிப்பு, நரம்பு மண்டல மற்றும் பால்வினை நோயால் ஜன்னி ஏற்படலாம்.

✽ பிரசவ காலத்தில் பெண்களுக்கு 7 - 9 மாதத்தில் முகம், கைகால்களில் வீக்கம் ஏற்பட்டால் தன்முறையில் சிகிச்சை பெற வேண்டும். இரண்டு ஜன்னி காயம் பட்டால் ஏற்படும்.

✽ இரும்புச் சத்து குறைபாட்டிற்காக பிரத்தியேக மருந்துகளோ, உணவோ உட்கொள்பவர்கள், உணவிற்கு முன்னும், உணவிற்குப் பிறகும் (சுமார் ஒரு மணி நேரமாவது) காப்பீ அல்லது ம அருந்தக் கூடாது. இது இரும்புச் சத்தை ரத்தம் கிரகித்துக் கொள்வதை தடுத்து விடும்.

✽ பெண்களுக்குக் குழந்தை உற்பத்தி செய்யும் திறன் அவள் வாழ்நாளில் மூப்பது வருடங்களுக்குத் தான் இருக்கும்.

✽ வெறும் சோடாவைக் குடிக்காமல் சோடா பாட்டிலைத் திறந்தவுடன் அதில் ஒரு சீட்டிகை உப்பைக் கலந்து குடிப்பதால் ஐரண சக்திக்கு உதவியாக இருப்பதுடன் வாயுவில் இருக்கும் நச்சுத் தன்மையையும் அகற்றி விடுகிறது!

✽ சிறுவர்கள் தூங்கும் பொழுது அடிக்கடி தங்கள் பற்களை வடித்துக் கொண்டால், அவர்கள் வயிற்றில் பூச்சி இருக்கிறது எனத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

✽ நாம் எவ்வளவு தண்ணீர் குடித்தாலும், தேவையான அளவு தண்ணீரை உடல் எடுத்துக் கொண்டு, பாக்கி நீரை வியர்வை, சிறுநீர் மூலம் வெளியேற்றி விடுகிறது.

✽ வெயில் நாட்களில் சிறுநீர் கழிக்கும் பொழுது, சிலருக்கு எரிச்சலும்

இருக்கும். சிறுநீரில் நிறமும் மஞ்சளாக இருக்கும். அந்தச் சமயத்தில் இளநீர், பழரசங்கள் போன்றவைகளை அருந்தலாம்.

✽ பதநீர் உடலுக்கு நல்ல வலிமை யும், சருமத்திற்கு ஒரு மிருதுத்தன்மையும், பளபளப்பையும் தருகிறது. பதநீரில், புரதம், கொழுப்பு, பாஸ்பரஸ், கனிம உப்புக்கள் கால்சியம், சர்க்கரை, வைட்டமின் பி,சி. ஆகியவை யும் உள்ளன.

✽ பதநீரைத் தொடர்ந்து அருந்தி வந்தால் சொறி, சிரங்கு, சோகை நோய், வயிற்றுப் புண், மூலச்சூடு, மூத்திர வியாதி ஆகியவை நீங்கும்.

✽ இரத்தத்தில் உள்ள கொலஸ்டரால் (கொழுப்பு) குறைய வேண்டுமானால் தினசரி வாய் விட்டுக் குல்லங் 44 சிரித்து வந்தாலே போதும்.

✽ உணவுப் பொருள்களில் மிக அதிகமான அளவு கால்சியம் உள்ள பொருள் சீரகம்! (1080 மி.கி/100 கி.) அதற்கு அடுத்தபடி எருமைப் பாலிலும் (950 மி.கி./100 கி.), கருவேப்பிலையிலும் (830 மி.கி./100 கி.) உள்ளது.

✽ அசைவ உணவு வகைகளில் இரவில் மிக அதிகம் கால்சியம் உள்ளது.

✽ மலச்சிக்கல் உடையவர்கள் அதிதிப்பழம் ஒன்று இரண்டு தினம் சாப்பிடலாம்.

✽ இரவில் பச்சை வாழைப்பழம் சாப்பிடலாம்.

✽ ஆறு அல்லது எட்டு தம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

ஃ போதிய அளவு உணவு உட்கொள் ளாவிடினும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும்.

ஃ கீரை, பச்சைக் காய்கறிகள் போன்ற நார் இழை கொண்ட பொருட்களை, உணவில் சேர்க்க வேண்டும்.

ஃ உலர்ந்த திராட்சையை நான்கு அல்லது ஐந்து ஊறவைத்து சாறு கொடுக்க கைக்குழந்தைகளின் மலச் சிக்கல் நீங்கும்.

ஃ குழந்தைகளுக்கு விளக்கெண் ணொய் புகட்டுவதால் அதிக வயிற்றுப் போக்கு ஏற்பட்டு ஆபத்தில் முடிவும். எனவே இதைக் கண்டிப்பாய்த் தவிர்த்தல்.

ஃ வயிறு பொருமிக் கொண்டு வாயுத் தொல்வையாக இருக்கிறது என்று சோடா குடிக்கிறீர்களே, இது தவறு. சோடாவில் உள்ள வாயுவும், பாதி உள்ளே தங்கி விடும். மேலும் வயிறு பொருமிக் கொள்ளும்.

ஃ ஹாட் வாட்டர் பேகினால் ஒத் தடம் கொடுத்தால் வயிறு பொறு மலுக்கு நிவாரணம் கிடைக்கும்.

ஃ அல்சர் புண்ணினால் பாதிக்கப் பட்டவர்கள், வயிற்றில் வலி ஏற் படும் பொழுது, பால் சாப்பிடுகிறார்கள, வெறும் பால் வயிற்றில் அமிலம் சுரக்கச் செய்யவல்லது. அதனால் பாலையும் ஆன்டாசிட் மாத்திரை அல்லது தீரவத்துடனே அருந்துவது நல்லது.

ஃ இஞ்சியை பல் வகிக்கும் இடத்தில் வைத்துக் கொண்டு இஞ்சிச் சாறு அதில் வரும்படி பல்வினால் அழுத்தி வைத்துக் கொண்டால் பல்

வலி இருக்கும் இடம் தெரியாமல் ஒரு நிமிஷத்தில் மறைந்து விடும்.

ஃ நம் உடல் ஒரு நாளைக்கு 1000 மி.கி. கொலஸ்ட்ரால் தயாரிக்கிறது. கொலஸ்ட்ரால் உடலுக்கு மிகவும் தேவையானதே.

ஃ வயிற்றுப் புண்ணினால் வரும் வயிற்றுவலியாக இருந்தால் மிதமான சூடான வெந்நீரைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உறித்து குடித்தால் உடனே வலி குறையும்.

ஃ அதிகமாக மதுபானம் குடித்தி னால் உண்டான தலைவலி, அல்லது அஜீரணத்தால் உண்டான தலைவலி எஸ்ஸம் வெந்நீர் நிறையச் சாப்பிடு வதனால் குணமடையும்.

ஃ வெந்நீர் ரத்தத்தில் உள்ள தஞ்சை வெளிப்படுத்துகிறது.

ஃ அடிக்கடி வெந்நீர் சாப்பிடுவ தைப் பழக்கமாகக் கொண்டவர்களுக் குத் தலைவலியே வருவதில்லை.

ஃ குழந்தைகளுக்கு வரும் வயிற்றுவலியும் வெறும் வெந்நீர் கொடுப்பதனால் குணமாகும்.

ஃ கஞ்சித் தண்ணீரில் குளுக் கோஸ் சத்து சிறிது சிறிதாக வெளிப் படுவதால் வயிற்றுப் போக்கைக் குணப்படுத்துவதில் இது சக்தியுடையதாக உள்ளது. இத் தண்ணீர் நோயாளிகளுக்கு ஊட்டத்தை அளிக்கின்றது.

ஃ மாதவிலக்கின் போது ஏற்படும் வலியை உடனே குறைக்க, கட்டிப் பெருங்காயத்தை நீரில் கெட்டியாகக் கரைத்து இரண்டு ஸ்பூன் 'மடக்' கென்று குடித்து விட வேண்டும்.

★ வயது நாற்பதா? வேசாள தலை சுற்றல் வரும். இதைத் தடுக்க, சத்தனம், கொத்துமல்லி வீதை, நெல்லி வற்றல் மூன்றையும் சம அளவு சேர்த்து இரவில் ஊறவைத்து, காவையில் வெறும் வயிற்றில் ஒரு அவுன்ஸ் குடித்தால் தலைசுற்றல் நிற்கும்.

★ வீரனில் நகச்சுற்று வந்தால், மெழுகு வர்த்தியை ஏற்றிச் சிறிது நேரம் எரியத் துவங்கிய பின் இரண்டு சொட்டு மெழுகைச் சூடாக நகக் கணுவில் ஊற்றினால் அக்சயிக்கத்தக்க வகையில் சிறிது நேரத்தில் குணமாகி விடும்.

★ உடலில் எந்த உறுப்பில் சுளுக்கு ஏற்பட்டாலும் உடனே நிவாரணம் பெற, சுளுக்கு ஏற்பட்ட இடத்தில் வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்து, தேக் கரண்டியளவு தேங்காய் எண்ணெயைக் காயவைத்து, அதில் சிறிது மிளகுத் தூளையும், கற்பூரத்தையும் போட்டுக் கலக்கி, சுளுக்குள்ள இடத்தில் பூசினால் சுளுக்கு 'மளக்' கொன்று விட்டு விடும்.

★ பெண்களுக்கு 40 வயதில் மாத விடாய் தொல்லை இருப்பது சகஜம். ராகி (அ) கேப்பையை மாலாக அரைத்து வைத்துக் கொண்டு காவையில் கஞ்சி வைத்து மோர், உப்பு சேர்த்து அல்லது பால் சர்க்கரை விட்டுக் குடித்து வந்தால் கட்டாயம் நல்ல பலன் கிடைக்கும். தினமும் குடிப்பது நல்லது. உதிரப்போக்கு கட்டுப்படும்.

★ வயிற்றில் எங்கடமா? உடனே அரை தம்ளர் மோரில் சிறிது ஜுவம் விட்டு துளி உப்பும், கொஞ்சம் பெருங்காயப் பொடியும், அரை ஸ்பூன் சர்க்கரையும் போட்டுக் கலக்கி குடியுங்கள். அடுத்த அரை மணி

யில் மூகம் பிரஸன்னவதனமாகி விடும்.

★ காய்கறிகளை நறுக்கும் போது வீரவை நறுக்கிக் கொண்டு வீட்டில் களா? காயம் பட்ட இடத்தைத் துடைத்து விட்டு தேனைத் தடவுங்கள். ஒரே நாளில் காயம் ஆறிவிடும்.

★ ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பூவன் வாழைப் பழம் உண்ணக் கூடாது.

★ பூவன் வாழைப் பழத்தில் 'ஹிஸ்டமின்' எனப்படும் அலர்ஜி உண்டாக்கும் பொருள் உள்ளதால் இது ஆஸ்துமாவை உண்டாக்கும்.

★ இரவு உணவை சீக்கிரமாக உட்கொண்டு (இரவு 7 மணியளவில்) படுக்கைக்குப் போகும் போது, உணவு வயிற்றில் செரிமானமான நிலையில் இருப்பது ஆஸ்துமா 'அட்டாக்' வராமல் தவிரக்கும்.

★ 'கேன்டிடா' என்ற நுண் கிருமிகள் தொண்டைப்புண் ஏற்படுத்தக்கூடியவை. இவை உற்பத்தியாகும் இடம் பல் துலக்கும் பிரஷ்கள் தான்!

★ மூக்கியமாகச் சில வகை 'ஆன்டிபயாடிக்' மருந்துகள் சாப் பிடுபவர்கள் மிக எளிதில் இவ்வகைக் கிருமியால் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

★ அடிக்கடி பல் துலக்கும் பிரஷ்கை (நான்கு மாதங்களுக்கு ஒருமுறை) மாற்றுவதாலும், சரமாக இல்லாமல் பிரஷ்கை உலர்த்தி வைப்பதாலும் இந்தக் கிருமித் தொற்றைத் தடுக்கலாம்.

★ தினமும் காவை எழுந்ததும்

வெறும் வயிற்றில் இரண்டு தம்ளா குளிர்ந்த நீர் பருக வேண்டும். இது சுறுசுறுப்பையும், உற்சாகத்தையும் தரும். வயிறும் சுத்தமாகும்.

❖ ஒரு மஸ்பூன் சீரகம், சுவைக் குச் சிறிது சர்க்கரை சேர்த்து, அரை யும் குறையுமாக மென்று விழுங் குங்கள். தொடர்வது சுகமான நித்திரை.

❖ ஷுகர் பேஷண்டா, சர்க்கரைக் குப் பதில் உப்பு. ஹை பிளட் பிரஷரா, உப்பும் கூடாது. வெறும் சீரகம்தான்.

✦ கிழாமெல்லையை வேரோட பிடுங்கி வேர்களை மட்டும் எடுத்து இரவு முழுவதும் நீரில் ஊறவைத்து, காலையில் வேரை எடுத்து நல்லெண் ணையில் போட்டுப் பொங்க வைத்து, சட.சடப்பு அடங்கியதும் இறக்கி, தலையில் தேய்த்து அரை மணி நேரம் ஊறிக் குளித்தால் முன்றை முறைகளில் தலைவலி போயே போகும்.

✦ மாதவிடாய் வரக்கூடிய நாட் களுக்கு 4 (அ) 5 நாட்கள் முன்னதாகவே முருங்கை இலை சிறிது, சீரகம் சிறிது சேர்த்து அரைத்துச் சாறெடுத்து வெறும் வயிற்றில் மூன்று நாட்கள் தொடர்ந்து குடிக்க வயிற்று வலி மட்டுப்படும்.

✦ முதுகுவலி ஏற்படப் பல காரணங் கள் உண்டு. பெரும்பாலும் தற்காலத்தில் முதுகுவலி ஏற்பட முக்கிய காரணமாக இருப்பது தவறான நிலையில் அல்லது முறையில் உட்காருவதே ஆகும்.

✦ இதைத் தவிர, கயிற்றுக் கட்டில், அதிக கனமான நுரை

மெத்தைக் கட்டில், ஸ்பிரிங் கட்டில் இவைகளில் படுப்பது.

❖ இருப்பைச் சுற்றி இறுக்கமாக ஆடை அணிவது.

❖ சூதிகால் பகுதியில் உயரமான காலணிகளை அணிதல்.

❖ நீண்ட தூரம் கரடுமூரடான சாலை யில் ஸ்கூட்டர் போன்ற இரு சக்கர வாகனங்களை ஓட்டுதல்.

❖ அதிக பாரங்களைத் தூக்குவது.

❖ சில சமயங்களில் முள்ளத் தண்டில் ஏற்படும் நோய்களாலும் முதுகுவலி ஏற்படும்.

✦ உரக்கப் பாடுவதிலாளும், வாசிப்பதிலாளும் குரலுறுப்புகள் தேறி, பலம் பெறும். இதனால் மார்பு வீசி வடைத்து, சுவாசப் பைகள் நன்கு வீசித்து சுருங்கி ஆரோக்கிய மடையும்.

✦ இரவில் மீத சாதத்தில் ஒரு சுக்குத் துண்டைப் போட்டு, கொதிக்க வைத்து ஆறிய வெந்நீரை ஊற்றி வைத்து, மறுநாள் நீடுடன் அந்தச் சாதத்தைச் சாப்பிட்டால், வாதம், பித்தம் நீங்கும். தாகம் நீங்கும். நல்ல பசிவும் ஏற்படும்.

✦ காலில் உளைச்சல் இருக்கும் போது தைவங்களை காலில் தட வாமல், உள்ளங்காலில் அதாவது பாதத்தின் அடியில் அழுத்தித் தேய்த் தால் விரிசென்று ஏறி, வலி உடனே குறைந்து விடும்.

✦ உடலில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி இல்லாதவர்கள் தினசரி ஒரு ஸ்பூன் தேன் சாப்பிட்டால் பலம் பெறும்.

□ அதிக தலைவலி இருக்கும் போது ஒரு பாத்திரத்தில் தண்ணீர் ஊற்றி ஸ்பூ கொதிக்க வைத்து இறக்கி, இரண்டு ஸ்பூன் காப்பி பவுடர் போட்டு ஆவி பிடித்தால், தலை வலிக்கு உடனடி நிவாரணம் கிடைக்கும்.

□ சின்ன வெங்காயத்தின் மேலுள்ள சருகுகளை தூர எறியாமல் சேர்த்து, ஒரு உறைக்குள் போட்டு, தலையுணை மாடீரி வைத்து விடுங்கள். மூல வியாதிக்காரர்கள் உட்காரும் போது இந்த வெங்காயச் சருகு தலையுணை மீது உட்கார்ந்து வந்தால் மூலம் சுருங்கி வரும். வலி தெரியாமல் இருக்கும்.

□ மூட்டு வலியினால் அவதிப்படுபவர்கள், மொகைக் தரையிலோ, வெறும் தரையிலோ, பளிங்கு கல் தரையிலோ படுத்துக் கண்டிப்பாகத் தூங்கக் கூடாது.

□ மூட்டு வலிக்கும் குளிர்ச்சிக்கும் ஆகவே ஆகாது. குளிர்ச்சி அதிகம் சேர்ந்தால் மூட்டுவலி அதிகரிக்கும். மூட்டுவலி உள்ளவர்கள், ஈரத்தரையில் வெறும் காலால் நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

● வாயில் புண் இருந்தால் வயிற்றிலும் இருக்கலாம். தினமும் காலை யிலும், மாலையிலும் தேங்காய்ப் பாலில் தேனை விட்டு சாப்பிட்டால் புண் ஆறி வரும்.

● வாரம் இருமுறை நாம் தினசரி சமைக்கும் கீரை மசியல் (அ) பொரியலுடன் கீழாதெல்லிக் கீரையையும் உருவிச் சேர்த்துக் கலந்து செய்து விடுங்கள். (புளி சேர்க்காமல்) இது போல் வாரம் ஒருமுறையாவது இக்

கீரையை சேர்த்துக் கொண்டால், மஞ்சள் காமாலை நோய் வரும் என்ற பயமே இல்லை.

● காதினுள் எறும்பு புகுந்து விட்டால் 'அய்யோ சூய்யோ' என்று திக்கு முக்காட வேண்டாம். காதினுள் டார்க் லைட் வெளிச்சத்தை பாய்ச்சுங்கள். எறும்பு தானாக வெளிவந்துவிடும்.

● காலை + இரவு இரு வேளை சற்று சூடான நீரில் கால் பாதம் முழுவதும் முழுகுவது போல் (டப்பில் நீர் விட்டு) தினசரி 10 நிமிடம் நின்று பாருங்கள். கால் வலியா? போயே போச்சே என்பீர்கள்.

✦ வயிற்றுப்போக்கு அதிகமாக இருந்தால் ஐவ்வரிசியை சாதம் போல வேக வைத்து மோரில் கரைத்து உப்பு போட்டுச் சாப்பிட்டால் நின்று விடும். வயிற்றில் வலி இருக்காது.

✦ சுக்கைப் பொடி செய்து, 2 தம்ளர் மோர் கொதிக்கும் போது, பொடியைப் போட்டு, சுருவேப்பிலை ஆர்க்கும் போட்டு, அதைச் சூடான சாதத்தில் போட்டு, சிறிது உப்புச் சேர்த்துச் சுடச் சுடச் சாப்பிட்டால் அடி வயிறு மேல் வயிறு வலி தீரும்.

✦ யாருக்காவது, பேர் சொல்லாதது, அதாவது அஃகி வந்தால், பசுவைக் கீரையை மைய அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் குழைத்துப் போட்டால், ஐந்து நாட்களில் இருந்த இடம் தெரியாமல் போய் விடும்.

✦ சிலர் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை இழுத்துப் போர்த்திக் கொண்டு உறங்குவார்கள். அது மிகவும் தவறு.

எப்பொழுதுமே, முகத்தை முடியபடி உறங்கக் கூடாது. அப்படி உறங்கினால், சரியானபடி ஆக்ஸிஜன் கிடைக்காது.

✦ கை, காலில் சுளுக்கு இருந்தால், கெட்டியாக புளிையைக் கரைத்து, அதில் ஒரு கல் உப்பு போட்டு, நன்கு குடு செய்து பொறுக்கும் பதத்தில் நட வினால் வீக்கம், சுளுக்கு, வலி உடனே குறையும்.

✦ பல ஈறில் வீக்கம், வலி ஏற்பட்டால் புளியும், உப்பும் சம அளவு எடுத்து நன்கு பிசைத்து குழைத்து ஈறில் ஏற்பட்டுள்ள வீக்கத்தில் வைத்து அழுத்தி விடுங்கள். மூன்று வேளை இது போல் வைத்தால் வீக்கம் + வலி மாயமாய் மறைந்து விடும்.

✦ கைகளால் அழுத்தி சைக்கி துணி துவைப்பதால் துணிகள் பளிச்சிடுவதோடு, உள்ளங்கைகளுக்கும் அக்கு பிரஷர் செய்த பலன் கிடைக்கும். இதனால் பல நோய்கள், வலிகள் நீங்கி உடல்நலம் சீராக இருக்கும்.

✦ நீர் மோருக்குக் கருவேப் பிலைக்குப் பதிலாக எலுமிச்சை இலைகளை இரண்டாய்க் கிள்ளிப் போட்டு ஊறவைத்து பிறகு மோர் அருந்திப் பாருங்களேன்.

✦ தொண்டை வலி, ஜலதோஷம் குணமாக துளசியுடன் கருப்புக் கட்டியும் சேர்த்து கஷாயம் தயாரித்துக் குடிக்கவும்.

✦ பெண்களுக்கு உண்டாகும் பல நோய்களைக் குணமாக்குவதில் வாழைப் பூ சிறந்ததாகும்.

✦ வாரத்தில் ஒருமுறை கட்டாய

மாக வாழைப் பூவைச் சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தால் ரத்தம் அதிக அளவு வீகுத்தியடையும்.

✦ தீர்ழிவு நோய் உள்ளவர்கள் பாகற் காய், வாழைப் பூ, பீன்ஸ், மூள்ளங்கி, வாழைத்தண்டு, கோஸ் சேர்க்கலாம். கிழங்குகள் குறைக்கப் பட வேண்டும்.

✦ ரத்த அழுத்த நோய் உள்ளவர்கள் வெண்டைக்காய், புடலங்காய், பூசணி போன்ற எல்லா பச்சைக் காய்கறிகளையும், ஊறுகாய்கள் சிறிதளவும் சேர்க்கலாம். கிழங்குகள் சேர்க்கக் கூடாது.

✦ மருதோன்றிப் பூவை எடுத்து, தேங்காய் எண்ணெயில் கலந்து எதலமாகக் காய்ச்சி உடலுக்கு (மேலுக்கு மட்டும்) பயன்படுத்தினால் உடல் குடு தனியும், நல்ல தூக்கம் வரும், நிகத்த நலைவலிகள் நீங்கும்.

✦ கீல்வாயு உள்ள இடங்களில் நன்றாகப் பூசி ஒத்தடம் கொடுத்தால் தொல்லை குறையும்.

✦ அரிசித் தீப்பிலி, சீரகம் இரண்டையும் பொடித்து பாட்டிலில் போட்டு வைத்துக் கொள்ளவும். வீக்கம் வரும் போது சிறிதளவு எடுத்துத் தேனில் குழைத்துச் சாப்பிடவும். வீக்கம் நின்று விடும்.

✦ அஜீரணத்திற்கு இரண்டு கரண்டி கருவேப்பிலைச் சாறை ஒரு கிளாஸ் மோரில் கலந்து குடிக்கவும்.

✦ பல ஈறு விங்கிக் கொண்டு வலிக்கிறதா? படிக்காரத்தைச் சிறிது துளாக்கி வெத்திலில் போட்டு வாயைக் கொப்பளிக்கவும்.

■ ஒரு தபருக்கு ஒரு தாளனைக்கு உப்பின் அளவு 3 கிராமுக்கும் குறைவாக இருக்க வேண்டும். அதிக உப்பினால் இரத்தக் கொதிப்பு ஏற்படுகிறது. சிறிது காலம் பழகினால் குறைத்த உப்பு, காரம் நமக்கும் பிடித்து விடும்.

○ விருந்துகளின் போது தலைவாழை இலையில் இலைையை எப்படிப் போடுவது என்பது பல பேருக்குத் தெரியவில்லை. தலைவாழை இலையின் வெட்டப்பட்ட பகுதி வலது பக்கம் இருக்குமாறு இலைையைப் போட வேண்டும்.

○ ரோஜாச் செடிகளுக்கு வாழைப்பழத் தோலை நறுக்கிப் போட்டால் செடியும் நன்றாக வளரும். செழிப்பான பூக்களும் பூக்கும்.

○ தீக்காயம் - முதல்தடவி: தீக்காயம் பெற்றவரை காற்றோட்டம் உள்ள திறத்த வெளிக் குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

○ தீக்காயத்தின் மேல் குளிர்ந்த தீரை, வெப்பம் தணியும் வரை ஊற்ற வேண்டும்.

○ தீக்காயம் அடைத்த இடங்களை தூய்மையான துணியால் மூடி வைக்கவும்.

○ மிகுத்த அளவு தீக்காயம் உண்டானால், தீக்காயம் அடைத்த தபரை தலையை ஒருபுறம் திருப்பி வைக்க வேண்டும்.

■ எக்காரணம் கொண்டும் தேன், இட்லி மாவு, பேனா இங்கு, ஜென்சன் வயலெட், சேறு போன்றவற்றை தீக்காயத்தின் மீது பூசக் கூடாது.

○ வீட்டில் சரிகை, காட்டன் மற்றும் பட்டுப் புடைவை, வேஷ்டி இஸ்திரி செய்யும் போது சரிகைப் பகுதியை

ஒரு திபூஸ் பேப்பர் விரித்து செய்யவும். இதனால் ஏற்படும் 'ஷாக்' தடுக்கப்படும். இரும்புச் சரிகையில் இஸ்திரி செய்யும் போது ஷாக் அடிக்கும் வாய்ப்பு உண்டு.

○ விருத்து, பார்ட்டி போன்று பலரும் கூடும் அறைவிலுள் ஒருசில மெழுகு வந்த்திகளை ஏற்றி வைத்தால், காற்று சுத்தமாக இருப்பதுடன், சுவாசிப்பதும் எளிதாக இருக்கும்.

■ மாதம் ஒருமுறை ஃபோட்டோக் களை உறைகளிலிருத்து வெளியே எடுத்து காற்றாட வைத்து விட்டு உள்ளே எடுத்து வைக்க வேண்டும்.

■ ஊறுகாய் பாட்டில்களில் சில சமயம் பூஞ்சைக் காளான் படித்திருக்கும். இதை அகற்றி விட்டுச் சாப்பிடுபவர்கள் நிறையப் போக உண்டு. இது கொடிய நச்சுத் தன்மையுள்ளது. எனவே, பூஞ்சைக் காளான் சுற்றிய எந்தையும் சாப்பிடக் கூடாது.

■ கை விரல்களில் சிறு துண்டு கண்ணாடி குத்தி எடுக்க வராவிட்டால், சிறிது பெலிகால் பசையை லேசாகத் தடவி காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்தவுடன், மெதுவாக உரித்து எடுங்கள். அதனுடன் கண்ணாடித் துண்டும் ஒட்டிக் கொண்டு விடும்.

○ எல்லாவித வேலைகளுக்கும் ஒரே மாதிரியாக சக்தியை நாம் செலவழிப்பதில்லை. மாடிப்படிக்களில் ஏறி இறங்குவதற்குத்தான் மிக அதிகமான சக்தி செலவழிக்கிறது - 800 கலோரிகள்! தரையைப் பெருக்கித் துடைக்க 200 கலோரிகளும், சாப்பாடு தயார் செய்தல், துணிமணிகளுக்கு இஸ்திரி போடுதல் இவை இரண்டிற்கும் தலா 100 கலோரி சக்தியும் செலவழிக்கிறது.

○ இத்திய உணவு வகைகளிலேயே மிகச் சிறந்தது இட்லியே. ஏனென்றால்

அது தம் தாட்டிலேயே கிடைக்கும் அரிசி, உளுத்திலிருந்து தயாரிக்கப்படுவதால், குறைந்த செலவாகிறது. ஆயிரியில் வேகவைத்து விடுவதால் மிகச் சுத்தமானது.

○ ஃபிக்ஸட் பிளேட் உள்ள மிக்ஸரி ஜாரில் சில சமயங்களில் பிளேடு தகரா மல் இறுகிக் கொண்டு விடும். மிக்ஸரி வைத்தால் புஷ்தான் எரியும். பிளேடு முழு கும் அளவுக்கு ஜாரில் வெத்தீர் ஊற்றி ஐந்து நிமிடம் வைத்து விட்டுப் பின்பு தீரைக் கொட்டி விட்டு, பிளேடைக் கையால் சுழற்றவும். பிளேடு தன் நாகச் சுற்றும்.

○ விக்ஸலை திறத்த ஒரு கஸ்தூன் சர்க் கரையை வாயில் போட்டு, அது கரையும் முன்பே விழுங்கவும். மணலாகத் தொண்டைக்குள் இறங்கும் சர்க் கரை அங்குள்ள நுண்ணிய தரம்பு முனைகளை வகுடி, முக்கியமாக விக் கல் தொடரக் காரணமான ஃப்ரீனிக் என்னும் தரம்பை அமைதிப்படுத்துவதால், விக் கல் விரைவில் தின்று விடும்.

○ ஒத்தடம் கொடுப்பதற்காக உள்ள சுடு தீர்ப்பைப்போ, ஐஸ் பைப்போ உபயோகித்த பின் கழுவி அடைப்பான் போடாமல் தலைசீழாகத் தொங்க விட்டு தீர் முழுவதும் வடித்த பின்பு, அதன் உள்ளே காற்று ஊதி லேசாக உப்ப வைத்து பின் அடைப்பான் போட்டுப் பத்திரப்படுத்தி வைப்புகள்.

○ மிக்ஸரியை விட கிரைண்டரை அதிகம் உபயோகியுங்கள். ஏனெனில் கிரைண்டரை விட அதிக அளவு கரண்டை இழுப்பது மிக்ஸியே!

○ சட்டைகளில் பாதி உடைத்த பட்டன்களை எடுத்து விட்டு புது பட்டன்களைத் தைக்கும் போது பட்டனுக்கும், சட்டைக்கும் இடையில் தலை வாகும் சீப்பைச் சொருகிக்

கொண்டு சீப்புக்கு மேலே திருக்கும் பட்டனை கலபமாக பிளேடால் வெட்டி எடுங்கள்.

○ முருங்கை மரத்தைக் கொல்லைப்புறத்தில் வளர்ப்பதை விட விட்டு வசல்புறத்தில் வளர்த்தால் அதிகம் காய்க்கும். காரணம் சாலையின் போக்குவரத்தால் ஏற்படும் தில அதிர்வு தான்.

○ மனிதன் பயங்களின் பின்னணியில் வளர்பவன் என்பது தெரியும். அவனது பயத்திற்கு பல காரணம் இருப்பதாக உளையிப் கூறுகிறது. பலவிதமான பயங்களைவன் :

எரியியோ போபியா - சத்தமே இல்லாததைக் (அமைதிக்கு) கண்டு பயப்படுவது.

○ மோனோ போபியா... தனிமைப்பைக் கண்டு பயப்படுவது

○ போனோ போபியா - சத்தத்தைக் கண்டு பயப்படுவது

○ எக்ஸ்ட்ரோ போபியா - ஒருவரைத் தவறாக மனத்தில் தினைத்துப் பயப்படுவது

○ அடாக்லியோ போபியா - பழைய கோரமான சம்பவத்தை நினைத்துப் பயப்படுவது

○ ஸ்டூட்ரோ போபியா - தண்ணீரைக் கண்டு பயப்படுவது

○ இம்மர்ஷன் ஹிட்டரில் வெத்தீர் போடும் போது ஒன்றே கால், ஒன்றை அடி தீஎப் பாத்திரம் அல்லது பக்கெட் வைத்தால் போதுமானது. பெரிய

பக்கெட்டுகளில் பதினைந்து நிமிடங்களில் சூடாகும் நீர், குறைந்த உயர்முள்ள பக்கெட்டுகளில் ஐந்து அல்லது ஏழு நிமிடங்களில் சூடாகி விடும். மின்சாரத்தை மிச்சப்படுத்தலாம்.

நான்-ஸ்டிக் பற்றிய முக்கிய சூறிப்புகள்.

✧ குறைந்த மிதமான சூடு போதுமானது.

✧ மிக அதிகமான சூடு தேவையில்லை.

✧ சமைக்கும் பொருட்கள் ஏதுமின்றி தீயின் மேல் இருக்கக் கூடாது அப்படி அதிக நேரம் வைத்தால் பூசப்பட்ட சோட்டிங் பாழாகி விடும்.

✧ மென்மையான துணி அல்லது ஸ்பாஞ்ச் போன்றவற்றால் துடைத்தால் போதுமானது.

✧ உபயோகிக்கும் முன்பும் பின்பும் பாத்திரத்தை கண்டிப்பாக சுத்தம் செய்ய வேண்டும்.

✧ சுத்தம் செய்யும் போது சோப்பத்தான் மட்டுமே உபயோகிக்க வேண்டும். கிளினிங் பவுடர் பயன்படுத்தக் கூடாது.

✧ கூர்மையான உலோகக் கரண்டி மற்றும் சுத்தியை பாத்திரத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது.

✧ மரத்தினாலான கரண்டியோ (Spatula) அல்லது பிளாஸ்டிக் கரண்டியோ பயன்படுத்துவது நல்லது.

✧ நான்-ஸ்டிக் பாத்திரங்களை மற்ற பாத்திரங்களோடு உரசல் ஏற்படாமல் அதற்கென உள்ள ஆணியில் மாட்டி பாதுகாக்க வேண்டும்.

✧ வீட்டில் ஆண்களின், ஷர்ட்,

பேண்டுகளை துவைப்பதில் எத்தனை கவனம் செலுத்துகிறோமோ அத்தனை கவனமும் தம்முடைய ஐரக்கெட்டுகளுக்கும் வேண்டும். வாஷிங் மெஷினில் போடக் கூடாது. அதிகம் பிரஷ் போடாமல், அடித்துத் துவைக்கா மல்கைகளால் சும்மி அலசவும். வெயிலில் படாமல் நிழலில் உலர்த்துவது நல்லது. உலர்த்தும் போது துணியைத் திருப்பிப் போடவும். அடிக்கடி உபயோகப்படுத்துகிற கருப்பு, பிரௌன், சிவப்பு, பச்சை போன்ற நிறங்களில் இரண்டு செட் வைத்துக் கொள்வது நல்லது.

✧ பட்டுப் புடவைகளுக்கு வைத்திருக்கும் பிளவுஸ்களை வேறு எந்த ரெகுவர் புடவைகளுக்கும் பயன்படுத்தாமல் இருத்தால் பட்டுப் புடவைக்கு ஏற்ற படி புதிதாக இருக்கும்.

✧ கமலா ஆரஞ்சு வாங்கும் போது அதன் மேல் தோல் சேர, சேரப்பாக இருக்கும்படி பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

✧ சாத்துக்குடி (முசம்பி) வாங்கும் போது அதன் தோல் வழுவழு என்று இருக்கும்படி பார்த்து வாங்க வேண்டும்.

✧ ரங்கோலி போடும் போது நீர்க்கமைதாவை கஞ்சி வைத்துக் கொண்டு அவ்வப்போது பஞ்சினால் கஞ்சியைத் தோய்த்து இலேசாக இடத்தைத் தேய்த்து விட்டுப் பொடி தூவினால், காற்றடித்தாலும் ரங்கோலி கலையாது.

✧ குழந்தைகளின் கொலுசு அழுக்காகி விட்டால் புளிக்கரைசலில் அரைமணி நேரம் ஊறவிட்டு பிரஷ் செய்தால் நகைக் கையிலிருந்து அப்போது தான் வாங்கி வந்த மாதிரி பளபளக்கும் கொலுசுகள்.

✧ டேப்ரிகார்டரில் 10வது, +2 பயி

லும் மாணவர்கள் தங்களுக்குத் தேவையான ஃபார்முலாக்கள், பெபனிஷ்கள், கணிதத்தில் கேட்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் படித்துப் பதிவு செய்து கொண்டால் படிக்காத நேரத்தில் திரும்பத் திரும்ப கேட்பதைப் போட்டுக் கேட்டு மனதில் வலங்கி கொள்ளலாம். நேரமும் மிச்சம். மனதிலும் எளிதில் பதியும்.

✧ இரண்டு குழந்தைகள் உள்ள வீட்டில் பர்ட்டேக்குப் போகும் போது ஒரு குழந்தைக்கு மட்டும் பரிசு வாங்கிச் செல்லாமல், அடுத்த குழந்தைக்கும் இன்னொரு சிறிய 'கிஃப்ட்' வை வாங்கிச் சென்று அதன் கையிலும் தரவும்.

✧ பிறந்த இரண்டாவது குழந்தையைப் பார்க்கச் செல்லும் போதும் இதைக் கடைபிடித்தால், மூத்த குழந்தைக்குக் குட்டிப் பாப்பாவின் மேல் பொறாமை வளர்வது தவிர்க்கப்படும்.

✧ பிரஷர் சூக்கரின் வெயிட்டை தினமும் சுத்தம் செய்யுங்கள். அதனுள் சேரும் பசை அழுக்கின் காரணமாக, குறிப்பிட்ட அழுத்தத்திற்கு சற்று அதிகமான அழுத்தத்தில்தான் விசில் சவுண்ட் வரும். இந்த அதிக அழுத்தம் சில சமயம் வெயிட்டை தூக்கி எறித்து விடும். அதனால் பாதுகாப்புக்காக வெயிட்டை தவறாமல் தினமும் சுத்தம் செய்யுங்கள்.

✧ வாலிங்மெஷினில் 'டிஸூய்'ஷை உபயோகிக்கும் போது, வாலிங் டப்பிலும் தண்ணீர் இருத்தால் அநாவசியமான அதிர்வுகள் தடுக்கப்படுவதுடன், மெஷினும் எளிதில் பழுதாக்காமல் இருக்கும்.

✧ பச்சை மிளகாய்ச் சாறு, எலுமிச்சம் பழச்சாறு இவற்றைத் தண்ணீர் கொதித்தவுடன் கொட்டிக் கிளறி 15 மீ நேரத்தில் வைத்து மாவு தூவி கிளறி

எால் கலப்பமாக இருக்கும். மாவு குடாக இருக்கும்போதே பிழித்தால் கலப்பமாகப் பிழியலாம்.

✧ வடாம் மாவுகள் தயாரித்தவுடன் சாப்பிட்டுப் பார்த்தால் உப்பு குறைவாகவே இருந்தால்தான் காய்த்த பிறகு உப்பு சரியாக இருக்கும்.

✧ அரிசி வடாம் செய்வதற்கு அரிசி யுடன் ஜவ்வரிசியைச் சேர்த்து அரைக்காமல், முதல் தான் இரவே ஜவ்வரிசியை ஊறவைத்து மறுதான் காவலையில் தண்ணீருடன் சேர்த்து வேகவைத்து அரிசி மாவுடன் சேர்த்து செய்தால் வடாம் தன்கு வெள்ளையாக இருக்கும்.

✧ ஜவ்வரிசி வடாம் முத்து முத்தாக இருக்க வேண்டுமென்றால் ஊறவைக்காமல் தண்ணீருடன் சேர்த்துக் கிளற வேண்டும்.

✧ தத்தி கொண்டு வரும் தபால் ஊழியரின் கையிலுள்ள உறையில், வெள்ளை உறை இருந்தால், சாதாரணச் செய்தி, தீவ உறை - தூக்க (இறப்பு)ச் செய்தி, பூப்போட்ட உறை வாழ்த்துச் செய்தி இப்படி இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.

✧ சூளிக்காலங்களில் சைக்கிள், ஸ்கூட்டரில் செல்லும் போது, மாடில் காற்று பலமாகத் தாக்கும். ஆகையால் ஒரு திபூஸ் பேப்பரை தாண்காக மடித்து, பனியனுக்குள் வைத்து, பனியணை 'இன்' செய்து சட்டை போட்டுக் கொண்டால், மாப்புக்குப் பலமான பாதுகாப்பு. ஸ்வெட்டரை எடுத்துக் கொண்டு அடைய வேண்டாம்.

✧ கைக் கடிக்காரங்களில் தண்ணீர் பட்டு விட்டால் அதன் திரையில் எண்கள் தெரியாமல் மறைத்து விடும். உடன் கடிக்காரம் பழுது என நினைக்காமல் சூரிய ஒளியில் சிறிது நேரம்

கடிகாரத்தை வைத்தால் அது மீண்டும் எண்களை காட்டத் தயாராகி விடும்.

✧ பெண்மணிகளே! இனிமேல் உங்கள் 'பர்ஸை' ஜாக்கெட்டுக்குள் செருகி வைக்காதீர்கள்! இதனால் 'சுகும'தோய் (பர்ஸை எந்த இரகசயனைப் பொருட்களை உபயோகித்துத் தயாரித்தார்களோ?) வருகிறது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகிறார்கள்.

✧ குட்டையானவர்களை விட உயர்மான வாங்குதான் தங்கள் தோற்றத்தில் அதிக கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும். தீங்கள் உட்காரும் போது ஆசனத்தில் முதுகு மட்டுமே பதிஷம்படி பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். கழுத்தையும் சாய்த்துக் கொண்டு விடாதீர்கள்.

✧ ஆபீஸில் வேலை செய்வதற்கு, டைனிங்விடத்து, ரெஸ்டிங்கு ஏற்றவாறு, தகுந்த தாற்காலியை உபயோகியுங்கள்.

✧ தான் முழுக்க எழுத வேண்டிய டெஸ்கில் ஒரேயடியாக சாய்த்து கொண்டு விடாதீர்கள். அடிக்கடி, தியிர்த்து சாய்த்து ரிலாக்ஸ் செய்து கொண்டு விடுங்கள்.

✧ காற்றுப்புக முடியாத டப்பாவிலோ, லாக்கரிலோ முத்துக்களை வைக்கவே கூடாது. தல்ல காற்றோட்டமுள்ள வகையில்தான் வைக்க வேண்டும்.

✧ வெயில், வறண்ட காற்று முத்துக்களுக்கு ஆகவே ஆகாது.

✧ வாசனைத் திரவியங்கள், அழகு சாதனப் பொருட்களும் முத்துக்களுக்குக் கெடுதலையே விளைவிக்கும்.

✧ மிக மென்மையான துணியால் முத்துக்களைத் துடைத்துப் பாதுகாத்தாலே போதும்.

✧ முத்துக்களுக்கோ வண்ணமேற்றலோ, பாலிஷ் போடவோ முனைத்தால் அதன் தரத்தைப் பாதிக்கவே செய்யும்.

✧ ஹெல்மெட்டை தலையில் பொருத்திக் கொள்வதற்கு முன் அதன் உட்புறத்திலுள்ள ரப்பர் மற்றும் ஸ்டான்ஸ் மடிப்புகளை ஒருமுறை பார்த்து விட்டுத் தலையில் பொருத்திக் கொள்ள வேண்டும். மடிப்புகளில் பூச்சிகள் தங்கும் வாய்ப்பு இருக்கிறது.

✧ கருப்பு சில்க் துணிகளை வெளிர்புதற்கு முன் உப்புக் கரைத்த நீரில் முக்கிச் சிறிது நேரம் கழித்து வெளுக்கவும். பின்னர் நீலம் திளையக் கலந்த நீரில் முக்கி எடுக்கவும். இதனால் கருப்பு நிறம் எடுப்பாக இருக்கும். மறு புறத்தில் திருப்பி இஸ்திரி செய்யவும்.

✧ பீரோக்களில் இருக்கும் பட்டுப் புடவைகளின் அடியில் பாச்சை உருண்டைகளைப் போட்டு (நாப்தலின்) வைக்கிறோமல்லவா? இவ்வுருண்டையில் உள்ள ரசாயனைப் பொருள், புடவையின் ஜுனிகையைக் கறுப்பாக்கி விடும் அபாயமுண்டு. அதற்குப் பதிலாக "ஃப்ளவர் டஸ்ட்" பொட்டலங்களைப் போட்டு வைக்கலாமே!

✧ தவிரத்திரி பொம்மைகளை துணி சுற்றி பெட்டியில் அடுக்கும் போது பொம்மையின் மூக்கின் மேல் சிறிது பஞ்சை வைத்து அதன் மேல் துணியைச் சுற்றவும். பொம்மையின் அழகான மூக்கு உடையாது.

✧ உங்கள் கணவன்மார்கள் ஷேவ் செய்யும் முன் பிளேஷன் மேல் லேசாக தேங்காய் எண்ணெய் தடவி வைத்து விடவும். பின்பு அதிக தடவை ஷேவ் செய்வது கண்டு அதிசயித்துப் போவார்.

✧ உண்மையான பட்டு என்று கண்டு பிடிக்க - ஒரு நூலை இழுத்து ஈரம் தொட்டு சுண்டினால் அறுத்து போகாது. செயற்கைப் பட்டு அறுத்து விடும்.

✧ இழையை நெருப்பில் காட்டினால் உரோமம் பொகங்கும் வாடை வரும்.

✧ புடவையின் மேற்பகுதி சொரசொரப் பாக இருக்கும். டாலடிக்கும் ஒளி வீசாது. கசக்கினாலும் கசங்காது.

✧ உண்மையான ஜரிகை.
இதுவும் நெருப்பில் காட்டினால் உரோ மம் கருகும் வாசம் வரும். மெதுவாக எரியும்.

✧ செயற்கைப் பட்டு. பாலியெஸ்டர் இழைகள் எரிந்து கையோடு ஒட்டிக் கொள்ளும்.

✧ உண்மை ஜரிகையை நகத்தால் இழுத்தால் உள்ளே சிவப்பு நூல் இருக் கும். அதன் மேல் வெள்ளி இழை. பிறகு தங்கமுலாம் என்பதாக அசல் ஜரிகை தயாரிக்கப்படுகிறது.

✧ ஆஃப் ஃபைன் ஜரிகை எனப்படு வதிலும் சிவப்பு நூல் இருக்கும். வெள்ளி இருக்காது.

✧ ஓயர் கூடை பின்னும்பொழுது, கூடை முடிந்து வெட்டும் துண்டு ஓயர் களை கூடைப் பிடிக்குள் போட்டால் உறுதியாக இருப்பதுடன், சீக்கிரம் பிடி அறுந்து போகாமலும் இருக்கும். பாக்க வும் கலர் கவராக, அழகாக இருக்கும்.

✧ வைரம் திஜை வைரமா அல்லது போலியா என்று பரிசோதிக்க - வைரத் தைக் கையில் பிடித்துக் கொண்டு நம் மூச்சுக் காற்று அதன் மீது படச் செய்ய வேண்டும். வைரத்தின் மேல் ஆவி படர்ந்து கொண்டால் சுண்டிப்பாக அது போலி இமிடேஷன் கற்கள். குறைந்த உஷ்ண அடர்த்தியுள்ளவை.

✧ தம்வரில் தீர் எடுத்து வைரத்தை அதில் போடவும் வைரம் இரண்டு பாக மாகத் தெரிந்தால் அது போலி. இரண்டு தரமான வைரத் துண்டுகள் ஒன்றன் மேல் ஒன்று வைத்து ஒட்டப் பட்டிருக்கும்போது அதாவது கீழே மட்ட வைரம், மேலே நல்ல வைரம், இம்மாதிரி இரண்டு பாகமாகத் தெரியும்.

✧ நோயாளிகளுக்குப் பயன்படும் வெந் தீர்ப் பையில் சிறிது உப்பைச் சேர்த தால் ரொம்ப தோத்திற்குச் சூடு குறை யாமல் இருக்கும்.

✧ கைப்பையின் 'ஜிப்' சில தேர்ங் களில் சரியாக இயங்காது. 'ஜிப்'பை இழுத்து மூடுவோமே அந்தக் கொக்கி யின் கீழ், பக்கவாட்டில் லேசாக ஒரு முறை சுத்தியால் தட்டி விட்டால் போதும்! இப்போது இழுத்துப் பாருங் கள். அழகாக 'ஜிப்' இணைத்துக் கொள்ளும்!

✧ குழத்தைகள் உபயோகிக்கும் வாட் டர் கலரின் வில்லைகள் அதன் பெட்டி யில் இருத்து சுழண்டு விழ நேரிடும். இதைத் தடுக்க பெவிக்கால் சிறிது தடவி வில்லைகளை அழுத்தி வைத்து விட்டால் போதும்.

✧ முட்டைக் கோஸ் அல்சர் நோய்க்குச் சிறந்த உணவு

✧ வெண்டைக்காயில் உள்ள பாஸ் பரஸ் சத்து புத்தியைக் கூர்மையாக்கு கின்றது.

✧ தினமும் ஒரிரு துண்டுகள் நெல்லிக் காய் உண்பவர் அனைவரும் செய லாற்றல் திறமையில் ஒளையயாரே.

✧ தாம் கோவிலுக்குச் செல்கிறோம். சில வெட்டவெளியிலும் உள்ளது. அங்கு தீபம் ஏற்ற எத்தனையோ தீக் குச்சிகள் பற்றவைத்தாலும் பற்றுவ

தில்லை. திரியின் அடியில் ஒரு கற் பூர்த்தை ஏற்றுங்கள். திரி தன்நாக எரியும்.

✧ எத்தவிதமான ரவிக்கைத் துணி வாங்கினாலும் ஒருமுறை துணைத்துக் காய வைத்து அயரன் செய்த பின்னரே தைக்கக் கொடுக்கவும். இதனால் ரவிக் கையை துணைத்த பிறகு சிறிது கருங்கி அளவு மாறுவதைத் தவிர்க்கலாம்.

✧ ரவிக்கைத் துணி வாங்கும் போது புடவை திறத்தை விட சற்றுக் கூடு தல் திறத்திரேயே வாங்கவும்.

✧ கையைத் துடைப்பதற்காக உபயோ கிக்கும் தாப்பின்னால் (டிஷ்யூ பேப்பர்) மூக்குக் கண்ணாடியைத் துடைத்தால் பளபளப்பாக இருக்கிறது.

✧ வாக்கரில் வெள்ளிச் சாமாக்களை வைப்பவர்கள், மெல்லிய பனைவுட் பெட்டி செய்து அதில் வைத்தால், பாத் திரம் கறுக்காது. இரும்பு பீரோவில் வைப்பவர்களுக்கும் இது பொருத்தம்.

✧ 'ஸ்டவ்'வின் மேல் இருக்கும் பாத் திரத்தை இறக்கி வைக்க ஈரத் துணியை பயன்படுத்தக் கூடாது. ஏனெனில் வெப்பம் ஈரத்தில் சீக்கிரத் தில் பரவி கையைச் சுட்டு விடும். அத னால் உலர்ந்த சுத்தமான துணியைத் தான் உபயோகப்படுத்த வேண்டும்.

✧ ரெகார்ட் நோட் புக் எழுதும் பொழுது தவறு ஏற்பட்டால் அதை அழிக்க -

2 ஸ்பூன் ப்ளீச்சிங் பவுடரை 1 லிட்டர் தண்ணீரில் கரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும் தவறு ஏற்படும் இடத்தில் விட்டு சிறிது பரவச் செய்தால் அந்தத் தப்பு இருந்த இடம் தெரியாமல், அப்பழுக்கில்லாமல் அழித்து விடும்.

✧ குழந்தைகள் பள்ளி சென்று வத் ததுமே வார்ட்டர் பேக் மூடினாய்த்

திறத்து வைத்து விட வேண்டும். அப்பொழுதுதான் வாடை இல்லாமல் இருக்கும். இல்லையென்றால் புழுங் கல் வாடை அடிக்கும்.

✧ சமீப காலமாக நாம் அடிக்கடி சமை யலில் 'அஜினோமோட்டோ' என்ற உப்பை கவைக்காக சேர்க்கிறோம். மோனோசோடியம் குளுபாமேட் எனப் படும் இந்த 'அஜினோமோட்டோ' அதிக அளவில் உணவு தயாரிப்பில் சேர்க்கப்பட்டால் தரம்பு சம்பந்தமான நோய்கள் வருவதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

✧ வாக்குவம் க்ளீன்ஸ் இருத்தால் உலிக்கு உள்ளே படியும் நூரை அகற்ற உபயோகிக்கலாம். ஆனால் துணி அல்லது டஸ்டர் துணியால் தட்டித் தட்டி நூரை அகற்றக் கூடாது. உ.வி. கின் பார்க்டுகள் தெகிழ்த்து விடவும், துணிவிலுள்ள நூல் அவற்றில் சிக்கி அவற்றை இடம்பெயரவும் செய்து விடும்.

✧ தங்கம், வெள்ளி தகைகளை பல் தேய்க்கும் பிரஷ்ஷில், பல் துலக்கும் பசையைத் தடவி, அதைக் கொண்டு, சிறிது தேரம் மிருதுவாகத் தேய்க்க வேண்டும். பிறகு மிருதுவான துணி யைக் கொண்டு தகையைத் துடைக்க வேண்டும். 15 அல்லது 20 நிமிடம் கழித்து தகையைப் பாருங்கள். தகை புத்தம் புதுசு போல பளிச்சிடும்!

✧ துலை ஊசியில் எளிதில் கோர்க்க ஊசியின் நூல் கோர்க்கும் துளையை வெள்ளை பேப்பர் அல்லது தூய வெள் ளைத் துணிக்குச் சிறிது மேலாக தேராக வைத்துக் கொண்டு நூலைக் கோர்த்தால் சுலபமாக நூலைக் கோர்க்க முடிகிறது.

✧ மனிதனுடைய முப்பத்திரண்டு பற் களும் தனித்தனி உருவமைப்புடையதாகவும் அளவில் மாறுபட்டும் இருக்

கும். கைரேகைகளை போலவே பற்களும் மனிதனுக்கு மனிதன் மாறுபடுகின்றன. உலகில் எந்த இருமனிதனின் பற்களின் அமைப்பும் ஒத்திருப்பதில்லை.

ஓ குடான கேக்கை ஸ்லைஸ் செய்ய சுத்திக்குப் பதிலாக ஒரு 'கைசா'ன நூலை உபயோகிக்கவும். பிசிநின்றி கேக்கை தறுக்க முடியும்.

ஓ உவியை வாக்குவம் கிளீனரால் சுத்தப்படுத்தலாம். ஆனால் sucker உபயோகிக்கக் கூடாது. browserதான் உபயோகிக்க வேண்டும்.

ஓ கிரைண்டரின் அடிப்பகுதியை மாதம் ஒரேமுறை சுத்தம் செய்யலாம். அடிப்பகுதியில் பாச்சை உருண்டைகள் மற்றும் 'பிவிட்' திரவியங்களும் தெளித்தால் பூச்சி-எலிகள் நெருங்காமல் சுத்தமாக இருக்கும்.

ஓ கிரைண்டரில் பொருத்தப்பட்டுள்ள கல் தானிய வகைகளை நிரப்பி ஆட்டும் போது எளிதில் தேய்வதில்லை. சிலர் கிரைண்டரைக் கழுவும் போது கல்லை வெளியே எடுக்காமல் தண்ணியை ஊற்றி மெஷினை ஆன் பண்ணி கழுவுவார்கள். இதனால் வெகு சீக்கிரத்தில் மெஷினிலுள்ள கல் தேய்ந்து விடும். தீப்படிச் செய்வதை திச்சயம் தவிர்க்க வேண்டும்.

ஓ கைபல் மிஷினில் காக்கித் துணிகளும் மற்றும் கெட்டியான துணிகளும் சுத்தக்கும் போது ஊசி உடைந்து விடுமோ எனக் கவலையே பட வேண்டாம். துணியைத் சுத்தக்கும் பகுதியில் சோப்புக் கட்டியால் கோடு தேய்த்துப் பின் கையுங்கள். ஊசி முறிவது.

ஓ தென்னங்குருத்துகளில் வண்டுகள் அரித்து குரும்பைகள் கொட்டும். தூப்தலின் உருண்டைகளை வாங்கி, மட்டைகளுக்குள் சொருகி வைத்தால்,

பெரிய பெரிய வண்டுகள் கூட செத்து, குரும்பைகள் கொட்டுவதும் திற்கும்.

* அதிக அளவு புரதம். தார்க்சத்து, கால்சியம், இரும்புச் சத்து, கொழுப்புச் சத்து மற்றும் வைட்டமின்-பி எல்லாம் அரிசியை விட கோதுமை அதிகம் கொண்டுள்ளது. ஒருவேளையாவது கோதுமையை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

ஓ சிறு குழந்தைகள் எப்போதும் கஞ்சி போன்ற இனிப்புகளை மிகவும் விரும்புவர். ஆனால் இவ் உணவு வகைகள் சத்துமிக்கதாக இருக்க வேண்டும்.

ஓ கவர்களில் ஒட்டியிருக்கும் ஸ்டாம்பை கிழிக்காமல் எடுக்க குக்கரில் ஆவி வரும் போது (வெயிட் போடுவதற்கு முன்) - ஸ்டாம்ப் ஒட்டியுள்ள பகுதியை ஆவியின் மேல் ஒரே திவிடங்கள் காட்டினால், ஸ்டாம்ப் சேதமின்றி கழண்டு விடும். மில்க் குக்கர் ஆவியிலும் கூட்டலாம்!

* காரில் குழந்தைகள் பால் பாயிண்ட் பேனாவால் தன்றாகக் கிறுக்கி வைத்து விட்டார்களா? துணியில் துளி பேஸ்ட் எடுத்துப் பேனா வரிகள் விழுந்த இடத்தை துடைத்தால் கறை போன இடம் தெரியாது.

* ஆப்பிளை ஐஸில் எடுத்துச் சாப்பிடும் போது அதிலுள்ள தார்க்ப் பொருள் பெரும்பாலும் அகன்று விடுகிறது. இதனால் உடலுக்கு பலன் கிடைப்பதில்லை.

* ஆப்பிளை தன்கு கழுவி அப்படியே கடித்து அல்லது துண்டுகள் செய்து சாப்பிடுவது உடல்தலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

ஓ உங்களை 'அட்டை' கடித்து விட்டால், அதைப் பிடுங்கி எறிவதற்குப்

பதில் அதன் மேல் சிறிது உப்பைத் தூவினால் அது சுருங்கி விழுந்து விடும். ரத்த சேதமும் குறைவாக இருக்கும்.

* பட்டுப் புடவையின் கீழ் கரையிலுள்ள ஜரிகை அல்லது த்ரெட் வெள்க் அகவத்திற்கு மேட்ச்லாக ஒரு தல்ல 2X2 என்ற துணியை பால்லாக வைத்து கைக்கவும். ஜரிகைக் கரை என்றென்றும் புதிதாய் இருக்கும். கொலுசு, மெட்டி பட்டு பிய்ந்து போகாமலும் இருக்கும்.

* கல்யாணம், கிரஹப்பிரவேசம் போன்ற விசேஷங்களுக்குப் பரிகசன் வழங்கும் போது பணமாக வழங்குவதற்குப் பதில், ஆன்மீகக் கேசட்டுகளைப் பரிசாக வழங்கலாம்.

* வெள்ளி ஆபரணங்களுடன் சிறிது கற்பூரத்தைப் போட்டு வைப்பதால் வெள்ளி ஆபரணங்கள் கறுப்பாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

* சமையல் சோடாவும், சலவைச் சோடாவும் தோற்றத்தில் ஒரே மாதிரியாக இருப்பதால், கவனக்குறைவாக மாற்றிச் சமையலில் உபயோகித்து விட்டுச் சங்கடப்படுகிறவர்களுக்கு : சலவைச் சோடா ஈர்க்கையால் தொட்டால் குடாக இருக்கும். சமையல் சோடா - ஈரம் பட்டால் பழுப்பு, அல்லது வெளிர் மஞ்சள் நிறமாக மாறி விடும்.

* தரமான எவர்சில்வர் பாத்திரம் வாங்குவதற்கு முன்னால், பாத்திரத்தின் அடிப்பாகத்திலோ (அ) வாய்விளிம்பின் பாகத்திலோ ஒரு சிறிய காந்தத் துண்டைக் கொண்டு செல்லுங்கள். காந்தத் துண்டு பாத்திரத்தோடு ஐக்கியப்பட்டால் அது மட்டமானது என்பதைத் தாராளமாக தீர்மானித்து விடலாம்.

* இருபத்து நான்கு மணி நேரம் கடந்து விட்டால், கொதிக்க வைத்த குடிநீரில் -மறுபடியும் கிருமிகள் குடியேறி விடுகின்றன. ஆகவே, தேவைக் கேற்ப நீரைக் காய்ச்சி அப்போதைக் கப்போதே காலி செய்து விடுதல் நல்லது.

* உடல்திசை சரியில்லாத வயோதிக உறவினர்களைப் பார்க்கச் செல்லும் போது, உங்கள் குழந்தைகளையும் அழைத்துச் செல்லுங்கள். வாழ்க்கையில் இதுவும் ஒரு பகுதி என்பதை இளமையிலேயே அவர்கள் தெரிந்து கொள்ளட்டும். அப்போதுதான் தாத்தா, பாட்டிக்கோ, வயதான பிள் உங்களுக்கோ உடல்நலம் குன்றும் போது முகம் சுளிக்காமல் பணிவிடை செய்வார்கள்.

* புகையிலை, சிகரெட், சிகார் மற்றும் போதை வஸ்துக்களை எந்தவிதமான ரூபத்திலும் கோயிலின் உள்ளே எடுத்துச் செல்லக் கூடாது.

* கோயிலின் உள்ளே ஆண், பெண் குழந்தைகள் பெரியவர் யாவரும் தலையைக் கட்டாயம் துணியிட்டு மூடிக் கொள்ள வேண்டும்.

* கோயிலில் நுழையும் முன்பு தரையில் பைப்புகள் வழியாக நீர் வரும்படி அமைத்துள்ளனர். அங்கே கால்சைகளை கழுவிய பின்பே கோயிலுக்குள் நுழைய வேண்டும்.

* புனிதக் கோயிலின் உள்ளே காலை நீட்டி அமரக் கூடாது.

* கான்டாக்ட் லென்ஸ் கீழே விழுந்து விட்டதா? முதலில் ருமை இருட்டாக்குங்கள். பிறகு டார்ச் வெளிச்சம் அடித்தால் லென்ஸ் மினுமினுக்கும். கண்டுபிடித்து விடலாம்.



தாய் பாசம்
போல்
தூய்மையானது



சக்தி
தூய்மையான நெய்
பசுவின் பாலிலிருந்து

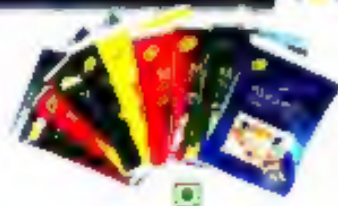
ABT Foods

A Product of ABT Foods, 475, Dr. Nanjappa Road, Coimbatore - 641 018.

சமையல் அறை தென்கீழக்கு முனையில் அருக்கனும் - அது வாஸ்து சாஸ்திரம்.
சமையலறையில் **மாமிஸ் மசாலா** அருக்கனும் - அது டேஸ்டு சாஸ்திரம்.



மாமிஸ்
மசாலா



மஞ்சள் தூள்
மிளகாய் தூள்
மல்லித் தூள்
கீரகத் தூள்
மிளகுத் தூள்
சாம்பார் பொடி
ரசப் பொடி

கறி மசவ் பொடி
இட்லி மிளகாய் பொடி
வெண்ணை கரூப் பொடி
பருப்புப் பொடி
மாஸ்டர் மசாலா
குழம்புத் தூள்
கரம் மசாலா

பிரியாணி மசாலா
சிக்கன் மசாலா
சிஸ்னி சிக்கன் (65) மசாலா
மட்டன் மசாலா
மீன் மசாலா
கேசரி மிக்ஸ்
பாவசம் மிக்ஸ்
புஜ்ஜி போண்டா மிக்ஸ்

மாமி புட்ஸ் (பி) லிட்.

H.O : (New No164, பாலகங்கைபட்டை, கோட்டி, மீனாட்சுலா 626 001 Pn. (04562) 267838, 243601. Fax: 244188.

B.O : 2 / 1 கங்கையாணி வீதம், மேலது மாவட்டம், புதுச்சேரிமாவட்டம் மாவட்டம், கோட்டை 605 001 ph. (044) 24734500.

E-mail: mail@maamies.com / Visit: www.maamies.com